

asiaSpa

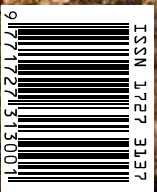
Ağustos / Eylül 2018 Sayı 21 Türkiye 16 TL, KKTC 18 TL

Turkey

YAZ
ÖZEL
SAYISI

BAĞLANIMANIN ENERJİSİ **ATLANTİK**
HAMPTONS İÇİN ÖZLEM
FOTOĞRAFIN EKSELANSI **İZZET KERİBAR**
KAYIP DÜNYA SUMBA ADASI

+10
TOP
LÜKS OTELLER



BE READY FOR THE
ULTIMATE EXPERIENCE...
BENZERSİZ BİR DENEYİME
HAZIRLANIN...



HYATT
REGENCY™

HYATT REGENCY ISTANBUL ATAÖY
Ataköy 2-5-6. Kısım, Rauf Orbay Caddesi Sahil Yolu
No:2/1 Bakırköy, İstanbul, 34158, Turkey

HYATT name, design and related marks are trademarks of Hyatt Corporation. ©2018 Hyatt Corporation. All rights reserved.



Zeynep Rana AYBAR
Genel Yayın Yönetmeni
rana@istandist.com

GÜN BUGÜNDÜR DOSTLAR

Baharı, yaza bağladığımız Asia Spa Turkey'in 20. sayısında da yine lüks, sağlık, alternatif yaşamlar, alternatif rotalar, alanında uzman isimlerle söyleşiler, güzellik ve sağlık trendleri, günlük hayatınızda uygulayabileceğiniz pratik uygulamalar vs. sizlerle olacak.

Hepimizi sıkıştıran, yazın fit ve güzel görünme mevzusu ise özellikle mercek altına aldıklarımızdan. Her daim iradeli ve fit olanları kenara koyalım. Keyif mevzusunu abartıp, aman yaza daha çok var diyenlerdenseniz; benim gibi kırmızı alarm durumuna geçmiş olma olasılığınız yüksek. Ancak daha önceki deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim ki; bu işin mucizesi yok. Sağlıklı ve güzel görünmek de birikimli ilerleyen bir matematiğe sahip. Bu işin temel dayanağı ise; iç enerjimiz ve disiplinemiz.

Tüketim toplumunun dayattığı kuralları hayatımın her alanında yok saymaya gayret etsem de; zaman zaman çarkın dışlileri arasında ezilenlerden biri olduğumu itiraf etmeliyim. Dayatılan güzellik anlayışıyla, her geçen sene minimize edilen beden formları, insan görünümü zorlanarak, neredeyse tek tip insana doğru itilen, güzellikte mükemmel olanı arayan anlayış, hepimizi olduğumuzdan farklı olmaya itiyor. Bu durumun karşısında durmaya çalışsam da/çalışsam da; pek uzağına düşemiyoruz. Tam da bu noktadan hareketle; bu sayımızda var olanı iyileştirmek, kötü olandan arınmak, doğal olanı koruyarak onarmak gibi yöntemlerin peşine düştük. Her halimizin ana kaynağı enerjiye odaklandık. Enerjinin, psikolojimize, psikolojimizin bedenimize doğru aktığı halkalı denklemde, çözümler neler olabilir araştırdık, alanında uzman isimlere danıştık. Seyahat etmenin iyileştirici yönünü temel alarak, seyahat destinasyonları derledik. Kısacası, dayatılanın değil, doğru olanın peşine düştük.

Aylardan Mayıs. Yaza kaldı 1 ay. Eğer erken bir hamlede bulunmadıysanız, kendinizi iyi hissedebileceğiniz görünüme ulaşmak için çok vakit yok. Ama gün bugündür dostlar. Olduğu kadar diyelim. Gerisini denizde karnımızı içimize 100 kere çekip bırakmak suretiyle, eğlenerek hallederiz diye düşünüyorum.

Güneşin enerjisinin hepimize iyi geleceği yazlık günler diliyorum. Muhabbetle kalın.



48

- 1 Editörün Notu**
- 8 Yaşam Rotaları**
Gevşeme Vakti
- 18 Uzaktaki Eviniz**
Bir Sonraki Kaçış Noktalarınız
- 26 Spa Uzmanı**
- 30 Uzman Görüşü**
- 32 Uzman Görüşü**
- 36 Gerçek Deneyim**
- 38 Fotoğraf**
Fotoğrafın Ekselansı
- 48 Gizli Sığınak**
Bağlanmanın Enejisi
- 60 Top 10**
Lüks Oteller
- 66 Spa Destinasyonları**
Dünya Çapında İyi Yaşam
Hamptones İçin Özlem
- 86 Büyük Kaçış**
Kayıp Dünya Sumba Adası

76



KAPAKTA



Bedeninize ve Ruhunuza
CHI, The Spa
dokunuşu...

CHI, The Spa
*touch on your body
and your spirit...*



Benzersiz SPA bakımları ve terapileriyle hiç hissetmediğiniz kadar iyi hissedin!

Feel exceptionally well with SPA treatments and therapies!



Shangri-La Bosphorus

ISTANBUL

İSTANBUL YÖNETİM OFİSİ

EDITORIAL

Editor-in-Chief: Stephanie Shiu stephanie@bluincmedia.com
Editor: Gloria Fung gloriaf@bluincmedia.com
Editorial Assistant: Véronique Lo veronique@bluincmedia.com
Art Director: Heather Yeung heathery@bluincmedia.com
Contributors: Olivier Desarte, Theresa Harold, Kate Whitehead, Catharine Nicol, Karen Fong, Andre Cooray, Andrew Dembina, Lucy Lord, Heta Shah, Sophie Kalkreuth, Danielle Parla and Caroline Eden

ADVERTISING SALES & MARKETING

Sales & Marketing Director: Dorcas Cheung dorcasc@bluincmedia.com
Sales & Marketing Manager: Peggy Choy peggyc@bluincmedia.com
Sales & Marketing Manager (Eastern China): Emily Wang emilyw@bluincmedia.cn
Sales & Marketing Manager (Southern China): Travis Gan travisg@bluincmedia.cn
Sales Executive (Northern China): Angelique Wu angeliquew@bluincmedia.cn
Senior Sales Director (Singapore): Alice Rappa alicere@sph.com.sg
Senior Account Manager (Singapore): Darryl Choo darrylc@sph.com.sg
Marketing Manager: Jacqueline Lee jackiel@bluincmedia.com
Senior Sales & Marketing Executive: Kelly Ko kellyk@bluincmedia.com
Sales & Marketing Assistant: Eileen You eileen@bluincmedia.com
Marketing Assistant: Wincy Lee wincyl@bluincmedia.com
Associate Business Development Director: Kim Yuen kimyuen@bluincmedia.com

BLU INC MEDIA

Managing Director (Asia): Foong Seong Khong foongsk@sph.com.sg
Managing Director (China): Alexandre Heng alex@bluincmedia.cn
General Manager (Asia): Eve Ng eveng@bluincmedia.com
General Manager (China): Jay Wong sjwong@bluincmedia.cn
Circulation & Publishing Services Director: Constance Lee cl@bluincmedia.com
Assistant Circulation & Publishing Services Manager: Alan Tse alant@bluincmedia.com
Circulation Assistant: Anthea Im cirintern@bluincmedia.com

GENERAL ENQUIRIES

Tel: (852) 2165 2800, Fax: (852) 2868 1799
Email: queries@bluincmedia.com

SUBSCRIPTION ENQUIRIES

Hong Kong – Tel: (852) 2165 2810, Fax: (852) 2868 1799
Singapore – Tel: (65) 6319 6282, Fax: (65) 6319 6345
Email: sub@bluincmedia.com

ADVERTISING ENQUIRIES

Hong Kong – Tel: (852) 2165 2800, Fax: (852) 2868 1799
Shanghai – Tel: (86) 21 5404 6362, Fax: (86) 21 5404 6352
Beijing – Tel: (86) 10 6500 8408, Fax: (86) 10 6500 0823
Singapore – Tel: (65) 6319 6397, Fax: (65) 6319 3038
Email: advert@bluincmedia.com

EDITORIAL SUBMISSIONS

Manuscripts and photographs should be sent to: as@bluincmedia.com
AsiaSpa, 2nd Floor, Chinaweal Centre, 414-424 Jaffe Road,
Wanchai, Hong Kong
AsiaSpa cannot be held responsible for unsolicited material

TECHNICAL PRINTING

Colorprint Offset, Room 1808, 18/F, 8 Comm. Tower, 8 Sun Yip Street,
Chai Wan, Hong Kong
Tel: (852) 2896 7777, Fax: (852) 2889 6606 www.cpo.com.hk

REPRODUCTION

Poly Graphic Company Limited, Room 1309 Hong Man Industrial Centre,
2 Hong Man Street, Chai Wan, Hong Kong
Tel: (852) 2558 0287, Fax: (852) 2558 4143

İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri

Nihat BAŞEÇMEZ

Genel Yayın Yönetmeni

Zeynep Rana AYBAR
rana@istandist.com

Reklam Müdürü

Burcu CANER
burcu@istandist.com

Grafik Tasarım

Didem TOPAL
didem@istandist.com

Web Tasarım

Beste ÇİÇEK
beste@istandist.com

Çeviri

Burcu CANER

Mali İşler Danışmanı

Kerim AYDIN
kerim@istandist.com

Yönetim Yeri

Fahrettin Kerim Gökay Cd.
Yıldız Sitesi Kat:12 D:50
Kadıköy / İSTANBUL
+90 216 550 79 98

Basım Yeri

Ege Reklam ve Basım Sanatları
San. Tic. Ltd. Şti.
Esat Paşa Mah. Ziya Paşa Cad.
No: 4 / 1 Ataşehir / İSTANBUL
Tel: 0216 470 44 70
Sertifika No: 12468

Yayın Türü

Yerel Süreli
2 ayda bir yayımlanır

SPHmagazines

Chief Executive Officer

Loh Yew Seng
lohys@sph.com.sg

Managing Directors

Maureen Wee
weekfm@sph.com.sg

Dennis Pua
dennisp@sph.com.sg

Joseph Lee
joelee@sph.com.sg

Group Editor-in-Chief

Caroline Ngui
nguislc@sph.com.sg

Business Development & International Licensing Director

Foong Seong Khong
foongsk@sph.com.sg

SINGAPORE OFFICE

SPH Magazines Pte Ltd 82 Genting Lane
Level 7, Media Centre Singapore 349567
Tel: (65) 6319 6319 - Fax: (65) 6319 6345

www.sphmagazines.com.sg - magsphmag@sph.com.sg

AsiaSpa, SPH Magazines Pte Ltd.'nin alt kuruluşu olan Blu Inc Media (HK) Ltd tarafından yayınlanmaktadır

AsiaSpa, telif hakkı ve ticari marka tescili SPH Magazines Pte Ltd. tarafından yapılmıştır.

Her hakkı saklıdır. İçerik telif hakkı © Blu Inc Media (HK) Ltd.

BluInc

A SUBSIDIARY OF SPH MAGAZINES

ISSN 1727 3137 © 2014 Ticari marka ve içeriği SPH Magazines Pte Ltd ve Blu Inc Media (HK) Ltd. izni olmaksızın kullanılamaz ve çoğaltılamaz.

www.bluincmedia.com





KENDİNE
VEREBİLECEĞİN
EN GÜZEL HEDİYE.

**SPA ■ FITNESS
HEALTH CLUB
TENNIS ■ PT**

#KendinIcinHareketeGec

**ÜYELİK İÇİN LÜTFEN BİZİ ZİYARET EDİN
YA DA 0212 375 01 00'DAN ARAYIN.**

FOR MEMBERSHIPS, PLEASE VISIT
OR CALL US ON 0212 375 01 00.

ABİDE-İ HÜRRİYET CAD. NO:142
ŞİŞLİ 34381 İSTANBUL
T: 0212 375 01 00 F: 0212 375 01 01
MARRIOTTISTANBULSISLI.COM

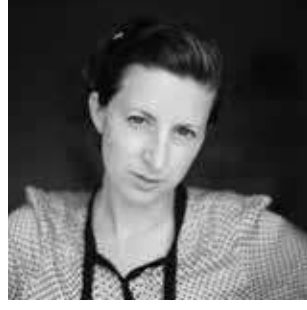


MARRIOTT
ISTANBUL SISLI

Katkıda Bulunanlar



Londra'da yaşayan ve yaşam tarzı konusunda gazetecilik yapan Caroline Eden, aralarında Condé Nast Traveller (BK), National Geographic Traveller (BK), Elle ve AsiaSpa'nın da bulunduğu dünyanın en gözde seyahat dergilerine yazılar yazıyor. Hint Spaları alanında uzman olan yazar, bölgedeki en iyi Spaları araştırmak için Hint Yarımadasının bir ucundan diğerine dolaştığı gibi Güneydoğu Asya ve Orta Doğu'ya kadar da uzandı. Eden bu sayı için İzlanda'nın başkenti Reykjavik'de 24 saat geçirdi.



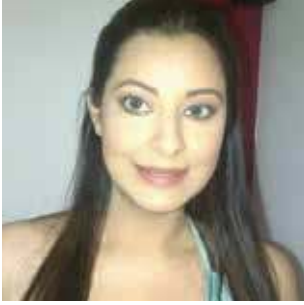
Elle Kwan İngiltere'de büyüdü ama yaklaşık on yıldan beri Hong Kong'da yaşıyor. Bu süre boyunca sağlık, gıda, moda ve yaşam tarzı konularında yazılar yazıp Michelin yıldızlı şeflerden film yıldızlarına kadar herkesle röportajlar yaptı. Bu sayıda bize tatil döneminde nasıl sağlıklı kalabileceğimizi ve aynı zamanda nasıl eğlenebileceğimizi anlatıyor.



Chopra Center University'den mezun ülkemizin ilk ve tek Ayurvedik Yaşam Eğitmeni olan **N. Ebru Şinik**, Yükselen Çağ isimli beden, zihin ve ruh sağlığı bütünlüğü merkezinin kurucusu ve eğitmenlerinden biri. Halen ABD'de Ayurveda Tıbbı okuyan Şinik, 17 yıl boyunca kurumsal dünyada çalışırken yaşadığı anksiyete ve depresyon neticesinde meditasyon, kadim nefes teknikleri ve Ayurveda ile tanışmış.



Mark Smith Londra'da yaşayan, Spalar ve bakım konularında yazan bir yazardır. Avustralya'nın Tasmania eyaletinde doğan Smith yaklaşık 20 yıl önce İngiltere'ye taşındı ve zamanını bazı markalara danışmanlık yaparak ve Spa sektörü hakkında yazarak geçiriyor. European Spa Dergisinin yardımcı editörü olarak Avrupa'nın her yerine seyahat eden Mark ayrıca Mark's Fitness, Sleeper, Spa Secrets, BA Highlife, Spa Traveller, Professional Spa ve Spa Ireland'a da yazılar yazıyor. Mark'ın Spalar hakkındaki kendi bakış açısını paylaştığı bir de bloğu bulunuyor - The Spa Man. Bu kez Maderia'daki lüks otelleri keşfediyor.



Politika ve Ekonomi Analisti olan Dr Priya Virmani Londra'daki BBC Radyosuna ve The Guardian'a katkı sağlıyor. Dr Virmani sağlık ve mutluluğu destekleyen yaşam tarzlarını araştırmayı çok seviyor. Paint Our World (Dünyamızı Boyayın) adlı kuruluşun kurucusu ve yöneticisi olan Dr Virmani, çeşitli travmalar geçiren ve temel sosyal haklardan mahrum kalan çocukları güçlendirmeye yönelik projelere de öncülük ediyor. Bu sayıda bize Swedish Fit'in fitness konusundaki yeni eğilimini tanıtıyor.



Rob McGovern, Seul, Hong Kong ve Makau'da hem yayıncılık hem de Halkla İlişkiler konusunda çalışmış olan bağımsız bir İngiliz yazardır. Yazılarında bisiklete binmekten ve doğa yürüyüşlerinden yiyecek ve şaraplara kadar çeşitli konuları ele almasına karşın en sevdiği şey ilk kez gittiği bir şehrin sokaklarındaki yerel yiyecek satıcılarından, az da olsa kuşkuyla baktığı bir şeyi alıp yiyerek şehri dolaşmaktır. Bu sayıda onu, tam anlamıyla bir İskoç Noel'i sırasında Edinburgh'u ziyaret ederken görüyoruz.



Uzun bir süre Action Asia'nın Genel Yayın Yönetmenliğini yapan ve başkalarının maceralarını yayına hazırlayan Steve White kısa bir süre önce artık serbest çalışmak istediği için bu görevi bıraktı. Sıkça ziyaret ettiği yerler arasında Asya'daki dağlar ve özellikle de Endonezya'daki yanardağlarla Tayvan'daki bugüne kadar herkes tarafından küçümsenmiş olan zirveler bulunuyor. Çalışmalarını kendi dergisinin sayfalarının yanı sıra "in-flight" ve diğer bölgesel dergilerde de bulabilirsiniz. Bu sayıda Douglas MacLagan'la baş başa sohbet ediyor.



'Çok gezen çok bilir' sözüyle hareket eden, Milano ve diğer ülkeler arasında mekik dokuyan meraklı, sportif ve sağlıklı yaşamaya oldukça önem veren bir moda tasarımcısı Dilara Deniz Çelebi. En heyecanlı serüveni üniversite eğitimi için Milano'ya taşındığında başlıyor. Ailesinden kazandığı sağlıklı yaşam merakını yurtdışında yaşam tarzı haline dönüştürüp düzenli olarak spa ziyaretleri yapan Çelebi şimdilerde bunlarla ilgili yazılar yazıyor. Meditasyon, spor ve alternatif tedaviler sürekli okuyup kendini geliştirmek istediği konular arasında. Şu sıralar sağlıklı yaşam ve modayı birleştiren projeler üzerinde çalışıyor.

BİZİM İÇİN ÇOK ÖZELSİNİZ



CROWNE PLAZA®
İSTANBUL-FLORYA



Livera SPA VIP Suit'te Sadece Size Özel;

* Türk Hamamı * Jakuzi * Masaj Odası

* Sauna * Dinlenme Alanı

Crowne Plaza İstanbul - Florya Yeşilköy Halkalı Caddesi No: 95 Florya - İstanbul

0212 463 05 00 info@liveraspa.com

Yaşam Rotaları

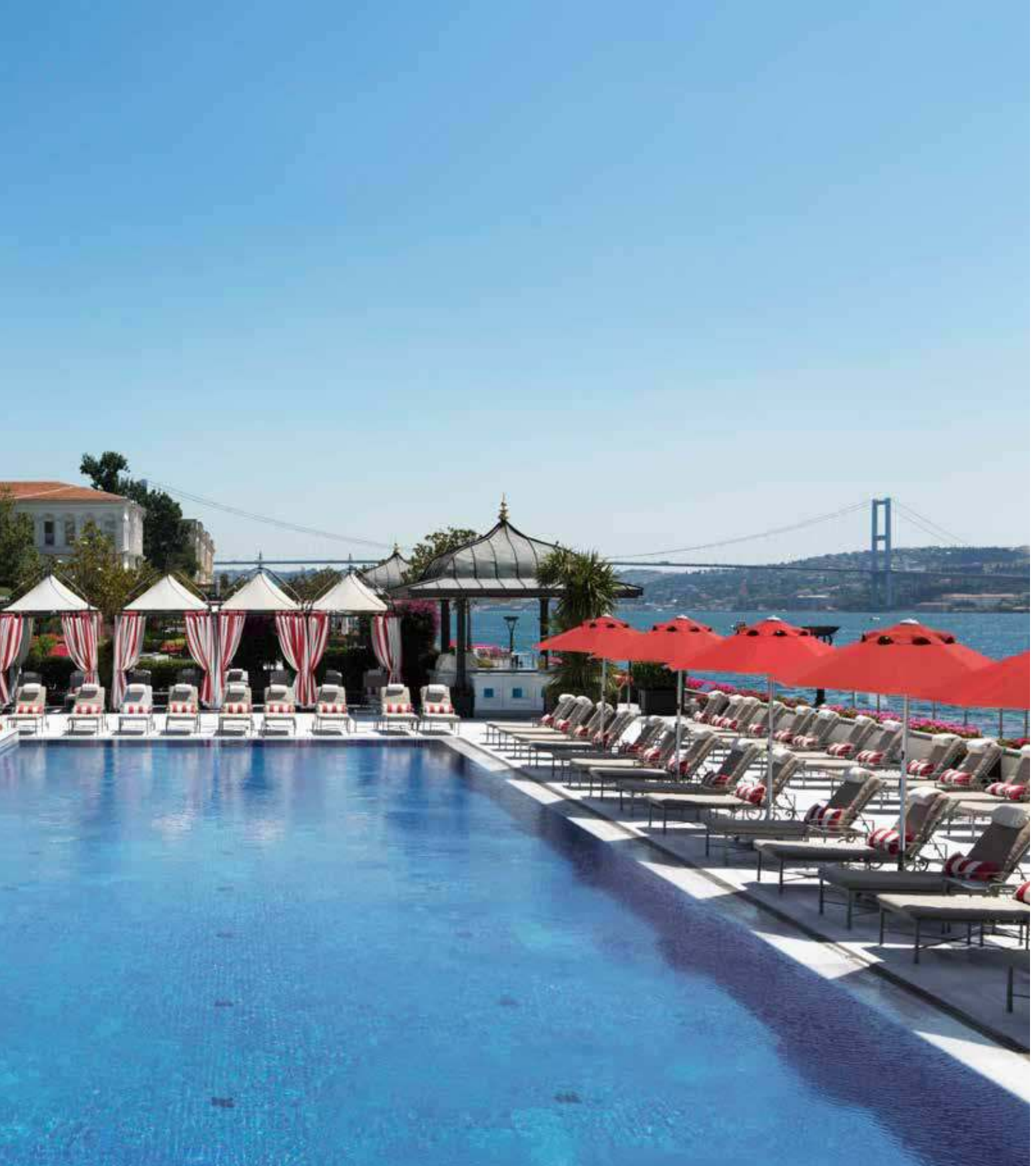
İSTANBUL

Yazın En Güzel Hali; The Spa

Four Seasons Hotel Bosphorus, yazın tadını İstanbul'da şehirden uzaklaşmadan yaşamak isteyen misafirlerine tatil keyfi yaşıyor. Boğaza karşı eşsiz bir atmosferde hafta içi sabah veya akşam gerçekleştirilen yoga dersleri ile The Spa özel bir deneyim sunarken, bir yandan da benzersiz bir güneşlenme tecrübesi vaat ediyor. Boğaz'ın eşsiz manzarasına karşı konumlanan açık havuzdan günlük olarak yararlanabilen misafirler yoga ve spinning gibi farklı aktivitelerle açık havada spor yapmanın keyfine varıyor. The Club ise yazı özel hafif ve lezzetli spesiyallerini özel kokteyller eşliğinde sunarken, güneşin tadını çıkarmak isteyenler Boğaz manzaralı şezlonglarında veya havuz kenarındaki Cabana'larda lüks ve konforlu saatlerin keyfine varıyor.

0212 381 41 60





Yaşam Rotaları

ÇEŞME

Rüya gibi Bir Balayı

Konuklarının tatillerini unutulmaz kılan ve antik mimarinin güzel örneklerinden birini oluşturan Boreas Butik Otel, dinlenmek, spor yapmak, gurme tatlarla şımarmak, romantik saatler geçirmek ve unutulmaz bir balayı hatırasını, kendilerine özel sürprizlerle daha da anlamlı kılmak isteyen çiftleri heyecanla bekliyor. Sörf tutkunuyusanız yürüyüşten sonra sörf tahtanızı alıp, 5 kilometre kadar yakın mesafede bulunan sörf alanlarında kendinizi Alaçatı'nın rüzgarlarına bırakabilirsiniz. Ege'ye özel tatlarla akşam yemeğinizi taçlandırıp güne harikulade bir kapanış yapabilirsiniz.

www.boreasbutikotel.com

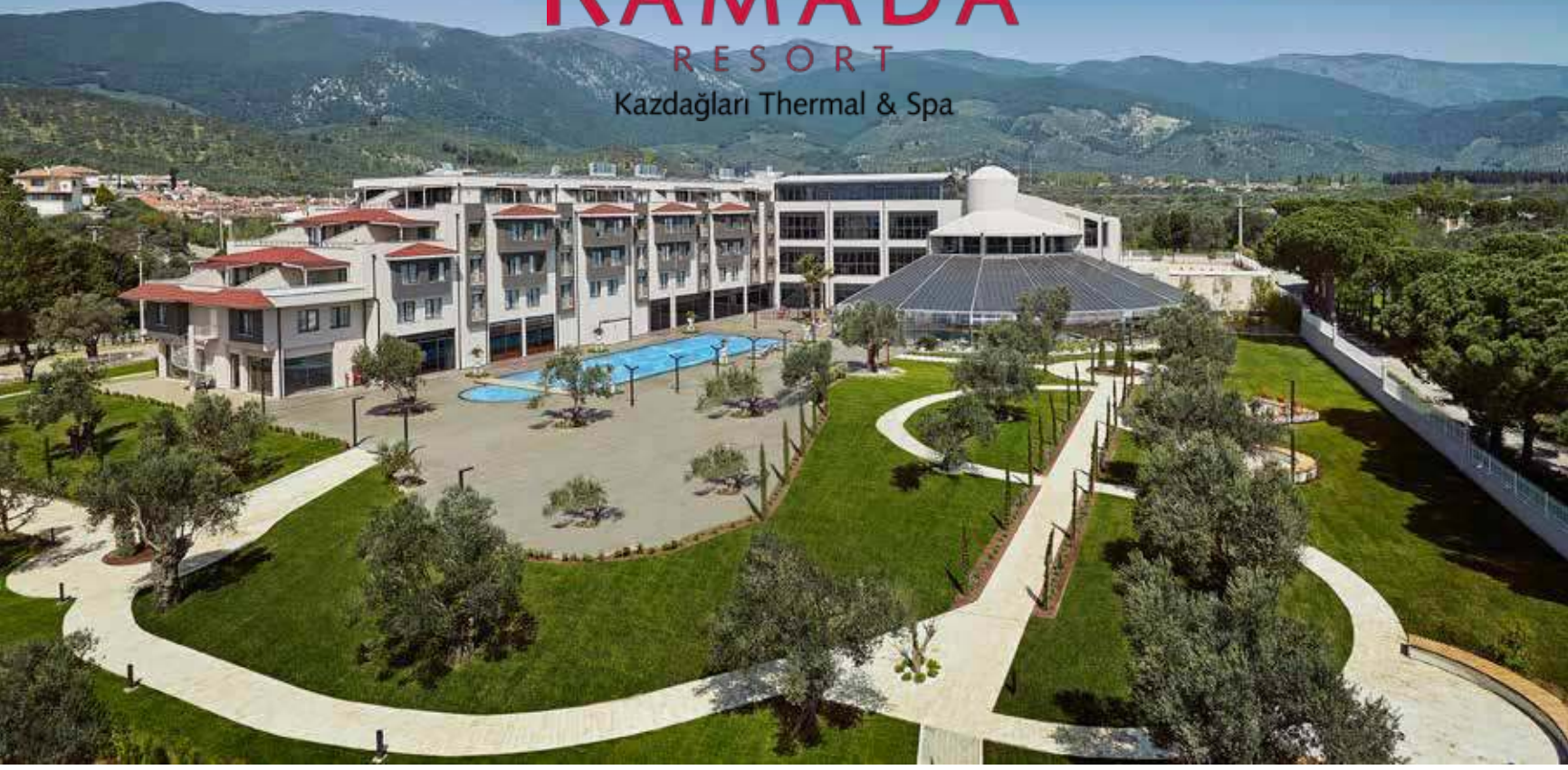




RAMADA®

RESORT

Kazdağları Thermal & Spa



Ramada Resort Kazdağları Thermal & Spa

Ramada Resort Kazdağları Thermal & Spa, dünyanın en büyük otel zinciri Wyndham Hotel Group'a bağlı; dağ, deniz ve termali bir arada bulabileceğiniz dünyadaki tek nokta. Aynı zamanda dünyanın oksijeni en bol ikinci havasına sahip Kazdağları'nın eteklerinde yer alan bu Spa otelinde, Ege'nin berrak denizi ve Güre'nin termal suları ile kendinizi şımartabilirsiniz. Ramada markasının dünyadaki ilk termal oteli olan Ramada Resort Kazdağları Thermal & Spa; aynı zamanda Kuzey Ege Bölgesinin ve Balıkesir ilinin ilk uluslararası zincire bağlı oteli.

Her biri özel dizayn edilmiş son teknoloji alt yapısı ile 5 kişiden 500 kişiye kadar hizmet veren toplamda 4 adet toplantı salonu ve 1 adet balo salonuyla, yazın havuz başında düğün ve diğer özel organizasyonlarınıza ev sahipliği yapmak için ideal bir mekan. Kazdağları'nın muhteşem manzarasıyla çevrelenen Ramada Resort, Tarçın Spa'da deneyimli terapistlerin uyguladığı seçkin terapi ve bakımlarla misafirlerine benzersiz bir rahatlama fırsatı sunuyor.



Güre Köyü Yolu 10395 Edremit / Balıkesir - Türkiye
Tel: 90 266 372 0 777 **Fax:** 90 266 384 6 777 **Email:** info@ramadaresortkazdaglari.com
facebook.com/ramadaresortkazdaglari www.ramadaresortkazdaglari.com

Yaşam Rotaları

İSTANBUL

Haftaya Eşsiz Bir Ara Verin

Hilton İstanbul Bosphorus, yaz aylarını şehirde geçirenler için kaçırılmayacak bir eğlence alternatifi olan “Gece Yüzmeleri” sezonunu açtı. Gün batımından gece yarısına kadar tatil hissini şehrin ortasında hissedeceğiniz etkinlikler serisi, haftaya eşsiz bir ara vermenizi sağlarken enerjinizi de yerine getirecek. Şehrin en büyük otel havuzuna sahip Hilton İstanbul Bosphorus “Gece Yüzmeleri” size farklı bir deneyim yaşatırken haftaya eşsiz bir ara verme fırsatı sunacak. Etkinliğin giriş ücreti ise 60 TL.

www.hilton.com.tr





AYASOFYA
Hürrem Sultan Hamamı
1556

Dinlenmenin, Arınmanın ve Temizliğin Tarihine Adım Atın

Step Into The History of Cleansing, Purifying and Relaxation



Cankurtaran Mahallesi Ayasofya Meydanı No:2 Fatih – İstanbul – Türkiye
T: +90 212 517 3535 pbx F: +90 212 517 3536 – www.ayasofyahamami.com

BODRUM

The Spa at Mandarin Oriental

The Spa at Mandarin Oriental Bodrum bu yaz yeni bir iş birliğiyle karşınızda. Fitness eğitmeni Aslıhan Kıratlı ve ekibinin Mandarin Oriental Bodrum'a özel oluşturduğu ritmik müzik eşliğinde gerçekleşen Lean Body Flow boot camp programı, hızla incelmek isteyenler için hem çok keyifli hem de çok etkin bir yol. Lean Body Flow yöntemi vücutta hızla, ölçülür ve gözle görülür bir biçimde başkalaşım yaratan, genetik sorunlu bölgelerde dahi etkiler sağlayan, sağlıklı bir incelme yöntemi. Lean Body Flow Programı ile kısa bir zamanda inanılmaz bir bedensel dönüşüm mümkün.







BODRUM

Cennet Koyu'nda Bohem Lüks

Türkiye'nin en ikonik tatil destinasyonu Bodrum'da bu yaz evrensel bir buluşma noktası sunan KaiBeach, plaj, restoran ve bar olarak konuklarını eşsiz bir ortamın içerisine davet ediyor. KaiBeach, adını da evrensel kültürden ve insanlığın ortak mirasından alıyor. KaiBeach'e adını veren ve Hawai dilinde 'Deniz' anlamına gelen Kai kelimesi, birçok kültürde ve dilde de yer alıyor.



SAPANCA

İnziva Vakti

Vücudunuzu, zihninizi ve bedeninizi arındırmanın en iyi yollarından biri olan doğa ile bütünleşmek, nefes almak ve huzura erişmek için konuklar NG Sapanca'nın sessiz havuzu ve doğasıyla buluşuyor. Misafirlerin envai çeşit bitki ve ağaçların arasında dinlenerek ya da yürüyüş yaparak keyifli vakit geçirmesi için her türlü ayrıntıyı düşünen otel dinginlik ve huzur arayanların vazgeçemeyecekleri rotalarından biri oluyor. nghotels.com.tr



UzaktakiEviniz



BİR SONRAKİ KAÇIŞ NOKTALARINIZ

BODRUM

Cape Bodrum

Bodrum Yarımadası'nın en güzel lokasyonu olan Gündoğan Koyu'nda yer alan Cape Bodrum, tamamen yenilen mimarisiyle mavi ile yeşilin, sadelik ve zarafetle birleştiği büyüleyici bir tatil fırsatı sunuyor. Uzaktan bakıldığında, çelik kirişleri, eğimli çatıları ve köprüleri ile deniz üzerindeki bir gemiyi andıran bir dış mimariye sahip Cape Bodrum, sonsuzluk havuzu ve denize doğru akan şelale mimarisi ile de büyüğü bir dünyaya açılan bir kapı niteliğinde.

www.capebodrum.com





BODRUM

Nikki Beach Resort & Spa

Girişimci Jack Penrod tarafından “hayatı kutlama” mottosuyla yaratılan Nikki Beach konsepti, eğlence ve keyfi yüksek enerji felsefesiyle üst düzey standartlarda, lüksle sunuyor. Müzik, yemek, eğlence, moda, film ve sanat gibi hayatın en çok keyif veren anlarını unutulmaz deneyimlerle yaşatan Nikki Beach Beach Resort & Spa, yeni sezonda kapılarını trendleri belirleyenler için tasarlanmış bir tatil anlayışıyla açtı.

www.nikkibeachhotels.com





İSTANBUL

Açık Hava Spa'sında Yaz Keyfi

İstanbul'un sıcak yaz günlerinde tatil keyfi sunan mekanı Open Air Spa, yaz boyunca şehirde kalanlar veya şehirden uzaklaşmadan mola vermek isteyenler için kendilerini özel hissettirecek bir ambiyans yaratıyor. Şehrin temposundan uzaklaşarak açık havuz ve jakuzilerde rahatlarırken, Boğaz manzarasına karşı keyifli saatler geçirmek için ideal bir atmosfer sunan Open Air Spa, şehirde yaz keyfi yapmak isteyen konukları bekliyor. Güneşin ve suyun tadını çıkararak keyifli saatler geçirebileceğiniz Open Air Spa'ya giriş ücreti 200 TL.



İSTANBUL

Tarihi Çeşme Hamamı

Yaz aylarında şehrin içinde keyifli saatler geçirmek ve kendinizi şımartmak istiyorsanız, rotanızı Tarihi Çeşme Hamamı'na çevirmenizi öneriyoruz.

Şehirdeki kaçış adresinizde; alışık olduğunuz hamam klasiklerinin yanı sıra her yerde rastlayamayacağınız hamam ritüelleri de bulunuyor. Vücudunuzu yenilemek, cildinizitazelemek ve küçük bir kaçamakla kendinizi şımartmak için, Charme d'Orient ürünleri ile farkı yakından hissetmeye hazırlanın.



Yemiş Sütleri

Badem, kaju ve diğeri yemişlerin sütlerini düşündüğünüzde, toksinlerden arındırıcı, yüksek besleyici gibi kelimeler hemen aklınıza gelmez. Fakat bu da değışmek üzere; Hong Kong'dan Londra'ya kadar birçok yenilikçi şirket, artık rotalarını mandıra kaynaklı olmayan sütler ve içeceklerle çevirmiş durumdadır.

Herhangi bir detox programında, bitkisel sütler bir dönem geri plana itilmiş ve gösterinin parlayan yıldızının gölgesi altında öylece bekliyorlardı : yeşil içecek. Fakat tüm bu gösterişsiz ve mütevazı haline rağmen, bitkisel sütlerin besleyici güç kaynaklarından hiçbir eksiğı bulunmamakta. Hatta, antioksidanlar, besin maddeleri ve sağlıklı yağlarla birlikte ciddi bir patlayıcı güce de sahipler.

SAĞLIĞA FAYDALARI

O halde nedir bu bitkisel sütler? Aynı zamanda yemiş sütleri olarak da adlandırılan bitkisel sütlerin tamamı aynı temel formülle elde edilmekte: seçtiğiniz herhangi tür bir yemiş (genellikle badem veya kaju, ama ayçiçeğı ve haşhaş tohumları da kullanılabilir) suyla karıştırıldıktan sonra, file veya tülbentle süzülerek elde ediliyor. Elde edilen bu sütün çok etkileyici bir faydalar listesi var: badem sütü örneğın, kalsiyum ve cilt dostu E vitamini depose ve inek sütünün yarısından daha az kaloriye sahip olup, içinde hiç kolesterol ve doymuş yağ barındırmamakta. Bademler aynı zamanda yüksek miktarlarda - güçlü kemik yapısı ve sağlam bir bağışıklık sistemi sağlayan- D vitamini içermektedir.

Yemiş sütleri ayrıca sindirim sistemi sağlığı açısından da harika bir sıvıdır çünkü vücudun en kolay sindirebileceğı sütlerdir. Bu sütlerin birçok çeşidi doğal olarak Omega 3 yağ asidi içermektedir, vücutta iltihap oluşumunu azaltmakta ve yemek sonrası şişkinlik sıkıntısı yaşıyanlar için büyük bir çözüm olmaktadır. Yemiřler zaten doğaları



Antioksidanlar, besin maddeleri ve sağlıklı yağlarla birlikte ciddi bir patlayıcı güce sahipler.

gereğı lifli besinler olmaları itibariyle, bu sütlerin düzenli tüketiminde sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olunmasını sağlamaktadır. Bu kadar çok faydası sayıldıktan sonra, dünya genelinde neden bu kadar çok markanın bu yeni akımın peşinden koştuğunu anlamak zor olmasa gerek

ASYA'NIN KAYMAK TABAKASI

Hong Kong'da yaşıyanlar meyve suyu detoxlarını kentin hızlı akan ve kötü bilinen yaşam şekline karşı bir care oluşturması amacıyla 2010 yılından itibaren sıkı sıkıya benimsediler. Yeni açılan ve büyüyen arıtım, temizlik şirketleriyle beraber, şehrin insanların daha teniz yaşama ve ebslenmeye karlı olan ilgilerini söylemek mümkün. Melbourne ve Hong Kong'daki

dükkanlarda sağlığını da önemseyen kafein bağımlıları için oldukça kışkırtıcı badem sütü menüler sunulmakta. Hatta badem sütü espresso da buna bir örnek. Artık o şeker yüklü sabah latte'lerinden vazgeçmeyi mi düşünüyorsunuz fakat kahvenin o mis gibi kokusundan vazgeçmek o kadar da kolay olmasa gerek? 1.5 ölçek kahve ile bu sütler size mükemmel çözümü getirmiş oluyor; enerji seviyelerinizi yükseltip vücuda antioksidan yükleyerek size tatminkar, suçluluk hissettirmeyecek ve sabahlarınıza tazelenerek başlatacak bir çözüm.

Her ne kadar badem ve kaju sütleri en kolay hazırlanabilen bitkisel sütler olsa da, ciddi şekilde çok besleyici ve istisnai şekilde lezzetli olan bir tür daha var : Brezilya cevizi. Brezilya cevizi muhakkak vurgulanması gereken bir super besin. Vitamin ve besin öğeleri ile dopdolu, önemli miktarda selenyum içeren (bağışıklık ve tiroid sistemi için çok önemli) ve en yüksek seviyede bitki bazlı magnezyum kaynaklarından biri olmasıyla

öne çıkan (sağlam bir kalp ve kemik sağlığı için çok gerekli) bir yemiş Brezilya cevizi. Hong Kong merkezli Mr. Green Juice bu keşfedilmemiş kahramanın farkına varıp yenilikçi Brazil Nut Boost'u yaratmış.. Cildiniz kurduğunda veya parlaklığını yitirdiğinde başvurulacağı gibi; egzotik aromalı ve zengin kremi dokulu içecekler meraklı olanlar için de bu kendine has içecek birebirdir. Şirket, bu içeceğin barındırdığı antioksidan faydaları kahve ve müsli ile de kullanmanızı ve bağışıklık sisteminiz ihtiyaç duyduğunda da bir yudum almanızı tavsiye ediyor.

Bangkok da hayatın telaşla aktığı ve meyve suyu detoxları ve bitkisel sütlerin iyileştirici, canlandırıcı faydalarına hevesli Asya metropollerinden bir diğeri. Me Juice Press'teki yaratıcı girişimciler akılcı bir karışım keşfettiler: yeşil meyve suyu ve badem sütünün hybrid karışımı. Bademler, vanilya, bal, lahane ve buğday çiminden biraraya getirilen bu yeşil sütleri yeşil yapraklı sebzelerin besinsel faydalarıyla, cevizgillerin lezzetli kremi dokusunu birleştiriyor. Beslenme programlarında fazladan yeşil sebze canı çekenlerle, daha da doyurucu bir yeşil içecek arayanlar için birebir.

İNGİLİZ'İN EN İYİSİ

Hayvansal olmayan sütlerin keşfi ve kullanımı ile ilgili yenilikler sadece Asya'dan dünyaya yayılmıyor – bilakis küresel ölçekte yaşanmakta olan bir değişim bu. Ve aslında hiçbir yerde –son yıllarda onlarca detox şirketlerine kucak açılan- Londra'da olduğu kadar başarıyla tanıtımı yapılamazdı. The Pressery, suni gübre kullanılmamış gıdalar ve sağlıklı beslenme tutkunu iki arkadaş olan Natali Stajcic ve Chi-San Wan tarafından kuruldu. İkili –hazırda bulunan işlem görmüş sütlerde sadece %1 oranında badem bulunduğunu farkettikten sonra- kendi badem sütlerini üretmeye başladılar. Onların üretimleri –her biri organik, soğuk sıkım İspanyol bademleri olan- 4 ayrı süttten oluşmaktaydı : Oriinal, kakao, zerdeçal ve dutgiller. Bunlardan son iki tür en çok öne çıkanlar oldu : Zerdeçal dolgun baharatlarla Arnavut biberi ve bir miktar bal karıştırırken; dutgiller ise ahududu ve yaban mersininin ferahlatıcı harmanını oluşturmuştu. Yanınıza alıp yemek veya yoga seansından sonra tokluk ve enerji vermesi için birebir seçimler olacaktır.

Bir diğer Londra şirketi de, yaratıcı meyve sularını botanic laboratuvarlarında üretirken,

Badem Sütü tarifi

1. 1 fincan organik bademi akşamdan suda bekletin
2. Sabah gecedan içinde beklediği suyu süzün ve bademleri 4 fincan suyla beraber blendera alın
3. Yumuşak ve pürüzsüz olana dek karıştırın (yaklaşık 2 dakika).
4. Elde ettiğiniz sıvı karışımı süzün ve sütü elde edin.
5. Buzdolabında muhafaza edin ve 3 gün içinde tüketin. Afiyet olsun!

daha yeni bitkisel özlü süt üçlülerini tanıttılar. Bitkisel Süt 1: Geleneksel badem sütünün tüm içeriğine ilaveteb kakao yağı ve ham bal. Sonuç? Vanilyalı milkshake'i andıran kremi bir içecek. Bitkisel Süt 2: Yetişkinler için çikolatalı süt beraberinde antioksidan zengini kakao ve enerji veren yerba maté. Yeşil çay, mavi yeşil tonlardaki Bitkisel Süt 3'ün yıldızı: Termojenik ve keskin hatlarla bir yemiş sütü olmamakla birlikte (temeli hindistan cevizi suyu), sütlü, yeşil çaylı bir dondurmanın tüm çekiciliğine de sahip.

Bu leziz öneriler şunu gösteriyor ki; bitkisel sütler yavan, iştah açmaktan uzak veya lezzeti sağlığa feda ettirecek tarzda olmak zorunda değil. Kendi sütünüzü yapabilir ve keyifle içebilirsiniz. 🌱



Sıkılmış Sular, Hong Kong ve Avustralya

www.pressedjuices.hk

www.pressedjuices.com.au

Mr Green Juice, Hong Kong

www.mrgreenjuice.com

Me Juice Press, Bangkok

www.mejuicepress.com

The Pressery, London

www.thepressery.co.uk

Botanic Lab, Londra

www.botanic-lab.co.uk

SpaUzmanı

Yazar Véronique Lo

Farida Irani Subtle Energies

Natürel terapilere olan tutkusunun peşinden giden Farida Irani Ayurveda aromaterapiyi yarattı ve kendini adadığı şifa ve iyileştirme yöntemlerini teşvik etmeye halen devam ediyor.

“Ayurveda aromaterapinin

öncüsü ve bu aralar bütünsel tedavileriyle ünlü olan Avustralyalı Subtle Energies şirketinin kurucularından olan Irani, “Küçük yaşlardan beri bütünsel ve insanlara faydalı olan bir alanda çalışmak istemişimdir. Konvansiyonel tıbbi tamamlayabilecek bir şey yapmak istedim,” diyor. Bu bütünsel tedaviler yirmi sene önce ortaya çıkmış değil. Aslında Hindistan’a geziler yaptığı dönemde Irani zaten bir klinikte aromaterapistti. Ayurveda hakkında çalışmalar yapmış ve batı aromaterapi literatüründe bulunmayan bir kaç nadir esaslı yağ keşfetmişti. “Ayurveda (Ayurveda terapisini uygulayan kişiler) ana olarak tedavi edici bitkisel yağların farklı proseslerden geçip ustaca birleştirildiği hallerini kullanmaktalar” diyor. Daha önce kimse bu alanda onun gördüğü boşlukları görememişti. “Ayurveda’nın kadim, yıllara meydan okumuş prensip, felsefe ve teknikleri aromaterapinin inceliği ve uzmanlığıyla modern teknikler içinde bir araya gelişi, güçlü bir birleşim... Ben de onları bir araya getirmek istedim.”

Irani büyürken, kendi deyimiyle ‘tamamlayıcı bilimler’e olan yaşam boyu tutkusunu ateşleyen spiritüel iyileştirme ve doğal terapileri ilk elden deneyimledi. Onun deyişiyle “Biz konvansiyonel tıbbi tamamlıyoruz.” Kariyerine bir muhasebeci olarak başlamış olsa da sonunda, 1993’te kendi kliniğini Sydney’de açtı. Hindistan’da az bulunan, çok kaliteli yağlar keşfettikten sonra Irani kliniğinde geniş bir araştırmayı yönetti ve tamamlayıcı bilimin özgün bir dalı olup iki disiplinin de en iyi yanlarını bir araya getiren Ayurveda Aromaterapi doğdu. Bugünlerde uygulama, kendisinin olarak biliniyor, resmi olarak tanınıyor



“Dürüstlük
ve güvenle çalışıyor,
kalitemizden asla
ödün vermiyoruz.”

ve bir aile şirketi olarak yağ karışımı, cilt ürünü ve bakım serileri sunan cilt bakımı markası Ayurveda’yı ödüllü bir terapi yaptı. Geriye dönüp firmanın sonuç odaklı bütünsel wellness sağlayan bir marka olarak gelişimine baktığında “2010’da, oğlum Nick ve kızım Khurshed’in yönetiminde ilk cilt bakım markamızı spa endüstrisine yardımcı olacak bir formatta hayata geçirdik. Yeni geliştirilmiş cilt bakım ürünleri, paketlenme ve spa bakımlarını içeren bir ürün yelpazesi sunmaktaydık.” Özgün ve tedavi edici materyalleri klinik deneyimin zenginliğiyle birleştiren Subtle Energies, şimdi Avustralya’daki Gwinganna Lifestyle Retreat’ten Maldivler’deki Six

Senses Laamu’ya kadar dünyanın pek çok yerinde kullanılan üst sınıf köklü yağ ve bakımların sağlayıcısı olarak ünlendi. Marka bu yıl Sattva by Simply Peninsula adı altında The Peninsula Hotel’le işbirliği yaparak meydana getirdiği bir güçlü ve etkili bir dizi bakım ürünü geliştirdi.

Şirket uluslararası alanda varlığını güçlendirmeye çalışırken Irani, natürel terapiler konusundaki bilgilerini eğitimlerde paylaşmayı da unutmuyor. “Eğitim seçeneklerimizi yüksek okulumuz vasıtasıyla genişletiyor ve uluslararası seviyede diploma kursu sunan bir platform geliştiriyoruz,” diyor Ayurveda Yoga Australia’nın kurucu ortağı Irani. Ayurveda ve yogaya adanmış, “toplumun spiritüel iyileşme yöntemleri hakkında farkındalığını arttıracak” bir platform.

Sahada geçen 22 yıldan sonra, Irani kendini bu endüstriye adamaya devam ediyor ve bir kitap serisi yayınlamayı planlıyor. Peki onun başarısının sırrı ne? Ailesi ve öğretmenlerinden shraddha (inanç), saburi (sabır), azim ve karni (iyilik) ilkelerini öğrendiğini ve bunları çocuklarına da öğrettiğini söylüyor. “Bir aile şirketi olarak, her zaman koşulsuz sevgi, ışık ve dualarımızı karıştırmamıza, ürünlerimize ve işimize yönlendirdik. Olumsuzluklara başarısızlık ve felaketler olarak değil de gelişimimiz için gerekli olan dersler olarak bakıyoruz. Hepsinden öte dürüstlük ve güvenle çalışıyor, kalitemizden asla ödün vermiyoruz.”

www.subtleenergies.com.au

H O T E L
AQUA
where every drop is a smile



Standard Room



SPA Center



www.hotelaqua.com

Sahil Sokak No: 27 48720 İğmeler - Marmaris - Turkey
Tel. (0252) 455 36 33 (pbx) Fax. (0252) 455 36 50 E-mail: info@hotelaqua.com

Doğa Ananın Güzellik Merhemleri

İyi bir cilt bakımının değerini bilenler için merhemler hiç gözden düşmedi, aksine bu aralar çok daha popüler.

“Merhemler kozmetik ürünleri arasında en çok işleve sahip olanı. Issız bir adaya sadece bir ürünü götürebiliyor olsaydım bu kesinlikle Angel Balm olurdu” diyor Londra’da ünlülerin yüz bakımcısı olarak bilinen ve 15 yıldır çeşitli merhemler yaratan Alexandra Soveral. “Bu merhemler olması gerektiği gibi doğru ve saf bir şekilde formüle edildi. ‘Süper merhem’ler çok yönlü olarak temizleyici, nemlendirici maske, kuru cilt bakımı, üst deri yumuşatıcı, saç bakım ürünü olarak ve yıpranmış ciltleri rahatlatmak için kullanılabilir.”

Pommade Divine, Soveral’ın Angel Balm’ından çok daha uzun süredir var olan bir ürün. İlk defa 4 Şubat 1720 tarihli Bavyera Prensesi Elisabeth Charlotte’un (Liselotte olarak da bilinir, Matie Antoinett’in büyük büyükannesi) bir arkadaşına yazdığı mektupta ismi geçer: “Sevgili Louise, bunun ne kadar iyi bir pomat olduğuna inanamazsın. Bu sebeple her zaman çantanda taşıyabilmen için sana bir kutu gönderiyorum. Böyle güzel kokan mucizevi bir pomattan kim nasıl hoşlanmaz anlayamıyorum.”

Bu iyileştirici bitkisel kürün çıkış noktası milattan sonra 900’lü yıllara, Vikinglere ve keşişlerin bitkiler ve doğa hakkındaki bilgileriyle tedavi amacıyla orta çağ manastırlarında keşişlerin hazırladığı modern tıbbı öncülük eden karışımlara kadar uzanıyor. Kral Edward döneminde bu kullanışlı merhem ‘Nanny’s Magic Ointment’ (dadının sihirli merhemi) olarak bilinmekteymiş ve bütün üst düzey çocuk bakım evlerinin stoklarında bulunmuş. Zaman içinde çeşitli eczacılar original



formülü biraz değiştirerek hazırladıkları karışımların kendilerine ait olduğunu iddia etmişlerse de başlıca malzemeler bugünde kadar değişmeden gelmiş: shea yağı, tarçın, benzoin (Asya’da bulunan iyileştirici bir yağ özü), karanfil ve küçük hindistan cevizi.

Modern merhemler hangi amaçla yapılırsa yapılsın son derece etkili. Dünyanın her yerinden güzellik uzmanları cilt bakımının en önemli evresinin temizlik olduğunda hem fikir ve etkili bir merhem için iyi bir temizlik ve parlak bir cilt için başka hiçbir ürünün olamayacağı kadar kullanışlı bir çözüm olduğunu söylüyorlar. Piyasadaki bazı ürünler ilk dokunuşta sert ve ağdaya benzer yoğun kıvamlı gelse de parmaklarınızla hafifçe ısıttığınızda çok çabuk çözünerek etkisini göstermeye başlıyor.

Margeret de Heinrich Thermal Cleansing Balm isimli temizleme merhemi bütün dünyada spa ve güzellik merkezlerinde popüler olan Macar firma Omorovicza’nın kurucularından. “Merhemler cildi iyileştirmek, deri hücrelerinin su ihtiyacını karşılamak ve nemlendirmek için kullanılırdı” diye açıklıyor. “Merhemlerin esas güzelliği cildi temizlerken nemlendirmeyi sağlaması ve kirleri gideriyor olması.” Heinrich’e göre günümüzdeki temizlik ürünlerinin çoğu kirlerden arındırırken geriye kuru ve gergin bir cilt bırakıyor. “Thermal Cleansing Balm’ın eşsizliği Macaristan’daki Avrupa’nın en büyük termal gölü Heviz yakınlarından çıkartılan Moor çamurundan geliyor. Bu çamur Kalsiyum, Magnezyum, Potasyum, Bakır ve Çinko gibi vitaminler; çeşitli vitaminler, Pektin, amino asitler ve esans

türü yağlar içeriyor. Moor çamuru ayrıca cilt hücrelerinden toksinleri ve ağır metalleri arındırıp antioksidan zengini bitki özleriyle cildi parlatıp hasarları gideren hümkik ve fulvik asitlerce zengin bir materyal." Margeret de Heinrich, bu merhemi diğer endüstriyel pomatların aksine gerçekten doğal malzemeden yapılmış ve cilde faydası en fazla ürün olarak niteliyor. Temizleme merhemlerinin cilt bakımı dünyasında fırtına estirmesinin bir diğer sebebini ise çifte temizlik ürünlerinin (makyajı çıkartmak ve cildi temizlemek için iki ayrı ürün kullanılması) popülaritesine bağlıyor. "Cilt merhemleri yağların cildi nemlendiren özelliklerini alıyor ve yumuşatıcı özelliğiyle makyajı çıkartırken gözeneklere hasar vermeden cildi termiz, yumuşak ve nemli bırakıyor."

Kliniğin etkili ürünü Take The Day Off Cleansing Balm, İngiliz güzellik bloggery Caroline Hiron tarafından "Muhtemelen bu segmentte bulunabilecek hem işlevsellik hem de verim açısından en iyi temizleme merhemi," diye övgüyle tavsiye ediliyor. Hiron ayrıca ürün ciltte yerleşip su ile bile gitmeyen yabancı maddeleri giderdiği için masaj için de harika olduğunu ekliyor.

Soveral'ın Angel Balm'ı dünyanın her yerinden salonuna gelen müşterileri için formüle ettiği ilk ürün. "İyi bir merhem cilt besini demektir, sadece iyi yağlar, balmumları ve iyi oranlanmış esanslarla antioksidanlar içermelidir" diyor. Ürünün cildi tamir etmek ve parlatmak için vitaminleri, antioksidanları, esansları daha derine geçirmesine rağmen üstte koruyucu bir tabaka oluşturarak işlevini yerine getirdiğini söylüyor.

"Merhemleri seviyorum çünkü çok konsantreler ve çok az bir miktarla büyük fayda sağlıyorlar"

~ Briar Winters

Angel Balm'ı ilk defa formülize edeken odaklandığı esas nokta cilt problemlerinin çoğunun kaynağı olan yağ bezlerini iyi dengelemek olmuş. "Fazla aktif veya gerektiğinden az çalışan yağ bezleri çok yağlı ya da kuru bir cildin ortaya çıkmasına sebep olur." Bu sebeple sardunya yağını yağ bezlerini ve hormonları dengeleyip, küçük molekülleriyle derinin alt tabakalarına geçerek kana karışması için kullanıyor. "Bu aşama ancak ısı ve sürtünme varsa gerçekleşebilir," diye de ekliyor. Angel Balm cilde masajla uygulanırken esansların ve vitaminlerin çözünmesi için gerekli ısı sağlıyor. "Eğer bir merhemde koruyucular, deterjanlar ve kimyasal kokular varsa



bunlar temizlikten sonra derinin alt tabakalarına yerleşir; bu yüzden merhemin saf olması gerekir." Deterjan, koku, solvent, mineral yağlar, emülsiyon malzemeleri ve koruyucular içeren merhemlerin gerçek merhemler olmadığını, cildi tahriş edebilecek ve gözenekleri tıkayabilecek potansiyelde olduklarını da ekliyor.

Cildinde kullandığı ürünlerin en az yediği yemekler kadar temiz olmasını isteyen; organik hindistan cevizi, susam yağı, yerel balmumu ve shea yağı gibi malzemeleri kullanmasıyla bilinen New Yorklu Briar Winters'ın himayesindeki Marble & Milkweed elle hazırlanan saf merhemler üreten bir diğer ecza dükkanı. Neredeyse bütün ürünler organik gıda seviyesinde ve doğa ananın saflığını ön plana çıkarmak isteyen sade ambalajlarla paketlenmiş.

The Nourishing Facial Balm, cildi restore eden botanik malzemelerle dolu ve temizlikten sonra, uykudan önce kullanmak için ya da kuru, buz gibi havalarda bölgesel dokunuşlar yapmak için ideal. Ayrıca lifle beraber temizlik merhemi olarak kullanıldığında makyaj çıkartmada da çok başarılı. "Merhemleri seviyorum çünkü çok konsantreler ve küçük miktarlarla iyi sonuçlar alınabiliyor" diyor Winters ve ekliyor: "Aynı oranda uygulanan merhem, kremden çok daha kalıcı çünkü aynı kremle aynı etkiyi görmek için daha az merhem yeterli oluyor. İçerdiği malzemeler yüzde yüz besleyici ve kremlerde olduğu gibi koruyucu malzemelere ihtiyaç duymuyor. Merhemleri harika derecede verimli ve cilde saf besinleri vermenin en lüks yolu olarak görüyorum."

Uzman Görüşü

Yazar Ebru ŞİNİK

Güneş ile İlişkinizi Doğru Kurun, Sağlığınıza Destek Olun



Yaşam Kaynağı güneş ile sağlıklı bir ilişki kurmak bütünsel sağlık ve mutluluğumuz için muhakkak ki son derece elzem. Güneş başta D vitamini olmak üzere çok önemli enzimlerin vücudumuzda çözülmesini sağlayan evrensel bir enerji kaynağı ama bu kaynağa ölçüsüzce bağlandığımızda yaşamı sonlandırabilecek kadar da tehlikeli. Yayıdığı güçlü radyasyon ışınlarıyla cildimizde güneş yanığı ile başlayarak fizyolojimizde cilt kırışıklıkları, cilt lekeleri, çillenme, solar keratoz, katarakt, erken yaşlanma, skuamoz hücre kanseri ve melanom kanseri gibi son derece tehlikeli ve ölümcül sonuçları getirebilen güneş ile ilişkimizin sınırlarını bilmeli ve güneşin bizi hızla yaşlandırmasını önleyerek, tam aksine güneşten alacağımız pür ve saf enerji ile sağlıklı ve mutlu yaş alma yani well-aging sürecimizi desteklemeliyiz.

D Vitamini Ne İşe Yarar?

Fizyolojimizde bir sürü rolü bulunan D vitamini suda ve yağda çözülebilen bir temel vitamindir. Başlıca iskelet ve kemik sağlığı ile kas yapısından sorumlu olmasının yanı sıra kalp sağlığı ve tiroit bezleri için hayati gereklilikte olan D vitamininin kalp hastalıkları ve diyabet ile göğüs, prostat ve kolon kanserine karşı da koruyucu olduğu saptanmıştır. Sağlıklı ve dengeli bir bağışıklık sisteminin yapıtaşlarından biri olan D vitamini ayrıca inflamasyonu, ağrıyı, depresyonu ve aşırı derecedeki uyku uyuma isteğini de sağlıklı bir şekilde azaltabilmektedir. D Vitamini aynı zamanda bedenimizdeki temel mineraller olan kalsiyum, demir, magnezyum, çinko ve fosfat gibi temel minerallerin emilimini de yükseltmektedir. Özetle kendimizi iyi hissetmek için

vücudumuzdaki D vitamini seviyesinin optimal düzeyde seyretmesi önemlidir.

D Vitaminini Nasıl Sağlanır?

İnsan vücudunda mevcut D vitamininin yüzde 90'ından fazlası güneşin derimiz üzerinde oluşturduğu bir sentez sayesinde üretilmektedir.

Yüzde 10'dan azı ise ağız yoluyla aldığımız gıdalardan sağlanmaktadır. Bunlara örnek olarak başlıca yumurta, yağlı balıklar, hayvansal yağlar ve sakatat grubunu sayabiliriz. Ama çok açık anlaşılabileceği üzere güneşsiz bir ortamda sağlıklı bir bedene ve zihne sahip olmak mümkün değil, çünkü yiyeceklerden sağlanan D Vitamini organizmamız için asla yeterli değil.

Güneşten gelen mor ötesi ultraviyole ışınlarından olan, UVB ışınlarının etkisi ile derinin derin tabakalarında depolanmış öncü bir maddeden (7-Dehidrokolesterol) fotosentez yoluyla üretilen D vitamini (kolekalsiferol) vücudun son kullanımına hazır olması için, karaciğer ve böbreklerde de bir işleminden geçer ve (D3) tüm organizmanın kullanımına sunulur.

Tüm Güneş Işınları Zararlı mıdır?

Üç farklı güneş ışını bulunmakta; UVA, UVB ve UVC.

UVA güneşin dünya üzerine etki olarak en geniş dalga boyuna sahip, etki alanı en derin olanıdır. Deniz seviyesinin altına inebilir, insan derisinin epidermis bölümünü geçer ve dermis bölümüne kadar ulaşır. Güneşin dik gelmediği saatler olan 08.00-11.00 / 16.00- 19.00 saat aralığında etkili olan UVA ışınları cilt renginin bronzlaşmasını sağlayan ve kansere neden olan ışınlardır.

UVB ışınları insan derisinin ön yüzey alanına etki eder. Güneşin en dik geldiği saat dilimleri olan öğle saatlerinde etkili olan UVB ışınları, ciltte D vitamini sentezi sağlayan ışınlardır.

UVC ışınları ise ozon tabakasına takılarak dünya yüzeyine kadar inemez. Dolayısı ile dikkate almamız gereken ultraviyole ışınları UVA ve UVB ışınlarıdır.

D Vitamini Dengesi için Ne zaman ve Ne Kadar Güneşlenmeliyiz?

Eski bilgiler çoğunlukla "öğlen güneşine çıkmayın" demektedir. Çünkü özellikle güneş ışınlarının atmosfere dik açıyla düştüğü bu saatler, en güçlü radyoaktif bileşikleri de yeryüzüne taşır. Fakat yapılan bazı araştırmalar tam da bu saatlerde insan vücudunun D vitamini emilimini sağladığını ortaya koymaktadır. Örneğin Dr. Joseph Mercola ve merhum Prof. Dr. Ahmet Aydın güneş ve D vitamini üzerine yaptıkları çalışmalarda güneşin dik açıda olduğu saatlerde UVB ışınlarının D vitamini enzimlerini taşıdığını ve D vitamini üretimi için gerekli olan UVB ışınlarının etkili olabilmesi için en az 50° bir açıda olması gerektiğini açıklamışlardır.

Sonuç;

Sağlık için güneşlenme zamanı, UVB nin dünya yüzeyine en dik geldiği zaman aralığı olan 10.00-15.00 saat aralığında olmalıdır.

Araştırmalar güneşli bir gök altında, öğle vakitlerinde olabildiğince açık bir beden ile, yani mümkünse bikini ile, koruyucu krem sürmeden, haftada 3-4 defa, 20-30 dk. kadar güneşlenmenin beden için doğal D vitamin ihtiyacını bariz bir şekilde yükselttiğini göstermektedir.

Yani öğle saatlerinde koruyucu sürmeden kısa süreli güneşlenmeler yaparak ve bunu cildiniz kararmadan izleyen günlerde tekrarlamak, cilde D vitamini ürettirilen en etkili yollarından biri olarak belirtilmektedir.

Bedende D vitamininin üretimi, sentezlenmesi ve organizmanın kullanımına

hazır hale getirilme süreci yani D vitamininin kana geçme süreci ise yaklaşık 48 saat kadar sürüyor. Bu yüzden güneşlenen günlerde D vitamini cilt üzerinde üretilmeye başlamışken, banyo yaparken kese yapılmaması, sıcak su yerine ılık veya serin sular ile yıkanılması ve bol sabun veya şampuan kullanılmaması öneriliyor. Yani güneşlendikten sonra duş alırken özellikle yüz, kol, omuz, bacak gibi güneş gören bölgeler özellikle sabunlamayıp, sadece ılık bir su ile temizlenmeli; aksi takdirde güneş ile başlayan ciltteki D vitamini sentezinin zarar görüp, yarım kalabileceği belirtiliyor.

Çok bronzlaşmaktan kaçının. Çünkü deri üstündeki pigmentler renk değiştirip, koyulaştıkça UVB ışınlarının deri altına inmesini önleyebiliyor.

Eğer teniniz çok bronzlaştı ise veya

bedeninizde aşırı yağ hücresi bulunuyorsa veya 70 yaş ve üzerinde iseniz D vitamini üretiminiz nispeten düşük olabilir; bu sebeple D vitamini sentezinin artması için öğle saatlerinde güneş altında korumasız olarak daha uzun kalmalısınız; yani 20-30 dk yerine mesela 40-50 dk. kadar.

Günün geri kalan zamanlarında hala güneşte kalmayı tercih ediyorsanız, kesinlikle koruyucu doğal yağlar olan tamanu, susam, hindistan cevizi, avokado yağı ve/veya UVA ve UVB ışınlarını bloke eden güneş kremleri kullanarak cildinizi korumayı ise sakın unutmayın.

Güneş yağlarını seçerken özellikle UVA ışınlarını da engelleyici olanlardan seçin. Unutmayın, cilt kanserine yol açan UVB değil, UVA ışınlarıdır. UVB tersine cilt kanserini önleyebilen nitelikler barındırıyor.



Uzman Görüşü

Yazar Diyetisyen Gözdem BAŞARIR

YAZ AYLARINDA BESLENME



Yaz aylarında artan sıcaklık ve nemle birlikte vücuttan su ve mineral kaybı artar. Bu kaybı yerine koymak için su tüketimini artırmak çok önemlidir. Aşırı su kaybı sonucu bulantı, kusma, baş dönmesi gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Ayrıca artan vücut ısısı, tansiyon ve kalp rahatsızlıklarını tetikleyebilir. Yazın beslenme denildiğinde ilk değinilen konu tabii ki sıvı tüketimi oluyor. Artan su kaybını kapatmak için günde 2-2.5 litre su mutlaka tüketilmelidir. Serinleme ihtiyacını ve susuzluğu gidermek amacıyla şeker oranı yüksek asitli içecekler yerine su, soda, taze sıkılmış meyve suları tercih edilmelidir. Limonata, buzlu çay gibi içecekler şeker oranı çok yüksek olduğu için gereksiz kalori yüklenmeye neden olacaktır.

Öğün atlamamak, hatta mümkün olduğunca

ara öğün sayısını artırmak gerekir. Ara öğün seçeneklerinizi meyve veya meyve suları, süt, yoğurt, cacık gibi serinleticilerden yana kullanabilirsiniz.

Güne mutlaka kahvaltı ile başlayın. Az yağlı peynir, zeytin, bol taze sebze ile yapılacak hafif ama doyurucu bir kahvaltı gün boyu zinde kalmak için kilit noktalardır. Kahvaltıda kafein oranı yüksek çay-kahve gibi içecekler yerine süt, meyve suyu veya ıhlamur, kuşburnu gibi bitki ve meyve çaylarından içebilirsiniz.

Kızartmalardan kesinlikle bu aylarda uzak durun. Yağ oranı bir hayli yüksek olan kızartmalar yerine ızgara, haşlama gibi hafif seçenekler yararlı olacaktır. Sindirimi kolay, su ve posa içeriği yüksek besinleri tercih etmek, her öğüne salata eklemek yaz boyu

hem kendinizi hafif hissetmek hem de kalp, tansiyon gibi rahatsızlıkları önlemek için oldukça önemlidir.

Yaz aylarıyla birlikte hayatın merkezinde olan diğer bir serinletici de dondurma. Kilo probleminiz yoksa ara öğünlerde sütlü, kakaolu veya meyveli 1-2 top dondurma yiyebilirsiniz. Zayıflama diyeti uygulayanlar ise haftada 1-2 kez dondurma tercih edebilirler.

Bu ayların en büyük tehlikesi ise meyvelerdir. Yaz meyveleri hem bol çeşitli olmasıyla hem de göze ve damağa hitap etmesi nedeniyle çok sevilmektedir. Bu nedenle porsiyon kontrolü de kaybolabilmektedir. Vitamin-mineral deposu ve beslenmede oldukça önemli bir yeri olan meyvelerin şeker içeriklerinin yüksek olduğunu unutmayın, günde 3 porsiyonu aşmamaya özen gösterin.

TATİL YOLUNDA BESLENME

Özellikle uzun yolculuklarda beslenme formuna dikkat eden kişiler için büyük bir sorun haline dönüşebiliyor. Yol boyunca can sıkıntısının en iyi arkadaşı abur-cuburlar oluyor. Eğer arabayı kullanan bizsek yine oyalanmak uyanık kalmak için bir şeyler atıştırmaya ihtiyaç duyabiliyoruz. Yolculukta bazen zamandan kısmak, bazen de rutin alışkanlıktan dolayı hızlı yemek yenilebiliyor. Bu alışkanlık kan şekerinin ani yükselmesine sebep olur. Sonrasında ise kan şekerinde yaşanan ani düşüş dikkat ve konsantrasyon bozukluklarına neden olur. Yola çıkmadan önce dengeli bir öğün ile beslenmek yolculuk süresince açlığı kontrol etmeye yardımcı olacaktır.

Seyahat halindeyken öğün yapılacak ise protein açısından zengin öğünler tercih edilmelidir. Peynirli, jambonlu sandviç veya wrapler hem doyurucu hem de sağlıklı

bir tercih olabilir. Mola verdiğiniz yerde yiyeceğiniz kepekli kaşarlı tost ve ayran ideal bir yolculuk menüsü olabilir.

Hijyenine güvenmediğiniz yerlerde yemek yememelisiniz. Özellikle yaz sıcaklarında yemek tercihinizi etli tavuklu yemekler yerine iyi pişmiş sebze yemeklerinden yana kullanmak hijyen açısından daha uygun olacaktır. Güvenilir bir yerde yemek yenmiyorsa çiğ sebze, meyve ve salatalardan da uzak durulmalıdır.

Uyanık kalmak ve oyalanmak için aşırı miktarda çay-kahve içmekten kaçınılmalıdır. Diüretik etki yapan çay-kahve vücudun su kaybetmesine yol açar. Meyve suları ve asitli içecekler de hem diüretik etkilerinden dolayı hem de yüksek miktarda şeker içermelerinden dolayı tercih edilmemelidir. Otobüslerde veya uçakta bu tür içecekler yerine su tercih edilmelidir. Yolculuklarda su tüketimi genellikle

ihmal edilmektedir. Üzerine diüretik etkili içecekler de eklendiğinde dehidrasyona varan sonuçlar oluşabilir.

Şeker ve yağ oranı yüksek gıdalar yerine kuru meyveler, kalın kabuklu taze meyveler veya elma, armut gibi bozulmayacak meyveler ile fındık, badem, ceviz gibi kuruyemişler ve leblebi, yolculuk esnasında kullanılacak sağlıklı atıştırmalıklardır. Tabii porsiyon kontrolü unutulmamalıdır.

Uzun yolculuklar süresince hareketsizlik nedeniyle bağırsak problemleri oluşması muhtemeldir. Bu gibi sorunları engellemek için kuru kayısı kuru erik gibi meyvelerden probiyotik yoğurtlardan veya kefirden yardım alınabilir. Yolculuk esnasında bu besinlerden atıştırmak bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı olur. 🌿



Uzman Görüşü

Yazar Zeynep Rana AYBAR

Anne ve Bebek Uyku Düzeni İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler



Kendiinizden bahseder misiniz?

Ben Nomi Elhadeef Levent. 2 afacan annesi bir mimarım. 2012 yılında oğlum Leo dünyaya gelip uykuları ile ilgili sorun yaşamaya başlayınca uyku eğitimi danışmanlığı almaya başladık. Yönergeleri uygulayarak Leo'ya kendi kendine uyumayı öğrettik. 2016 yılında ikinci çocuğumuz Amir'in dünyaya gelmesinin ardından, uyku sıkıntılarımızı Leo'da uyguladığımız yöntemlerle çözmeye çalıştık, ancak başaramadık. İşte o zaman anladım ki, uyku eğitiminin bir standardı yok, her çocuk kendine özelve kendisine kişiselleştirilmiş bir plana ihtiyaç duyuyor. İşte bunu anlamamın üzerine uyku eğitimine merak saldım ve Amerika'daki International Maternity and Parenting Institute'tan "Hamile ve Bebek Uyku Danışmanlığı Koçluk Eğitim Programı"nı alarak başarıyla mezun oldum. Birkaç ay evvel, çok eski bir dostumla My sleepJourney'i kurduk. O işin pazarlama ve halkla ilişkilerini yaparken, ben hem iki afacanımla ilgileniyor, hem de gerek çocuklarımda edindiğim tecrübeyi gerekse de edindiğim bilgileri, ihtiyacı olan anneler ile paylaşıyorum.

Anne olmadan evvelki hayata bakış acınla simdiki arasındaki fark nedir?

Anne olmak hem dünyanın en zor, hem de en keyifli mesleği. Dahası, hiç durmaksızın ölene kadar yapılacak bir meslek. Anne olmadan evvel ne bu kadar zor olacağını ne de bu kadar keyifli olacağını düşünemezdim. Hatta tek çocuk ve iki çocuk arasında bile dünyaya bakış açınız çok değişiyor. Önceleri çok telaşlı, çok okuyan, her okuduğunu uygulamaya çalışan bir annesiniz. Sonraları, çocuğu ve tepkilerini dinlemeyi öğreniyorsunuz. Kitaplara uymayan çok davranışın olduğunu görüyorsunuz ve her kuralın çocuğunuzun anlayacağı dile, karakterine, isteklerine göre yeniden uyarlanması gerektiğini anlıyorsunuz.

Aynı ailede büyümüş iki çocuk bile birbirinden çok farklı olabilir. Panik yapmamak gerektiğini öğreniyorsunuz. Zirabebeğiniz sizi kendine örnek alıyor, davranışlarınızı bir papağan gibi tekrarlıyor. Dahası panik ya da stres yaptığınızda bunu birebir alıyor. Sizin inanmadığınız bir şeye onun hiç inanmadığını açıkça

görebiliyorsunuz. Koşulsuzca sevdiğiniz ufaklığınız için en iyiyi istemek, ve bu yüzden hata yapmamaya çalışmak her annenin en sık düştüğü hata. Öte yandan siz nasıl kusursuz değilseniz, o da olmayacak. Siz hata yapacaksınız, o da yapacak....

Korkmamak gerektiğini ve onu sevdiğiniz, sevginizi gösterdiğiniz, onunla iletişim kurduğunuz sürece doğru, güvenli ve sağlıklı şekilde gelişeceğini öğrendim. Son olarak, bebeklerin, sandığımızdan daha akıllı olduklarını, bizleri ve onlara karşı olan zaaflarımızı farkettilerini ve bunu kullanmaktan çekinmediklerini öğrendim. Onların her istediğini yapmaya çalışmak, onları hayata hazırlamıyor. Biz anneleri olarak onları koruyup kollarken, onları geleceğe ve bizim korumamızda olmadıkları gerçek hayata hazırlıyor olmalıyız.

Çocuk büyütürken doğru olan davranış, çocukların yatakları ile birlikte odalarını da ayırmak mıdır?Yalnız uyumanın çocukların gelişimine negatif etkisi var mı? Ne? Kaç yaşına kadar aynı odada uyunabilir?

Bebek ile birlikte uyumak, onun kokusunu içine çekmek, her ağladığında yanında olmak tüm annelerin hem en sevdiği hem de en kolayına gelen hareket. Yanında, yatağında ya da yanı başındaki bebek yatağında. Bu ilk birkaç ay, hem anne baba hem de minik uykusunu alıyorsa kabul edilebilir. Öte yandan, bebek büyüdükçe

bu hem çift için zor olacak hem de bebekte uyku ile anne baba arasında bir ilişki kurulmuş olacağı için, bebek odasını ayırmakta çok zorlanacaktır.

Biz bebeklerin odasının 4. Ayda ayrılması gerektiğini düşünüyoruz ama bunu uzatmak isteyen annelere, 6. Aya kadar izin verilebilir. Ancak sonrasında bebek ile birlikte uyumanın birçok farklı sıkıntı yarattığını biliyoruz. Örneğin bebeklerin uyuma şekli olan mıkırdanmalarda anneler hemen tepki gösterebiliyor ve bebek kendi kendine uyumaya devam edecekken, uyandırılabilir. Yine bu davranış, annelerin de az olan kaliteli uyku zamanını kısaltıyor. Bebek, kendisi bir birey olduğunu fark edemediği için özgüveni gelişmiyor, anne babası olmadan uyumaya alışmadığı için anne ve babanın onu odasına alamadığı seyahat, tatil ya da bir rahatsızlık durumunda bebek hiç uyuyamıyor. Bunlara ek olarak, anne ve ya babadan biri odaya bebek ile birlikte girmek durumunda olacakları için, birlikte geçirebilecekleri zamandan alıyor ve odada da bir partner olarak vakit geçiremiyor. Az önce de bahsettiğim üzere, bebek, hayata hazırlanmalı ve anne babadan ayrı bir birey olduğunu bilerek büyümelidir. Bu nedenle ayrı yatmak onun karakterine bir zarar vermediği gibi, karakterinin gelişmesine de olumlu katkı yapacaktır.



Uzman Görüşü

Uyku Eğitimi Danışmanlığı nedir?

Anneler bebeklerini kucaklarına ilk aldıkları zaman birlikte uyumanın, emzirerek uyutmanın ya da kucakta sallayarak uyutmanın hazzını yaşarlar. Ancak daha sonra bu haz yerini anne ve bebekte uykusuzluğa, buna bağlı olarak yorgunluk ve huzursuzluğa bırakır. Destekle uyumaya alışan bebekler (sallama, emzirme, kucakta uyuma, birlikte uyuma) bu desteği alabilmek için 30-45 dakika döngülerinde uyanır ve yeniden bu desteklerden biri olmadan uykuya geri dönemez. Bu nedenle onlara kendi kendilerine uyumak ve uykuda kalmak öğretilmelidir. Uyku eğitimiyle, bebeklere günlük uyku ve beslenme rutinleri oluşturularak desteksiz kendi kendilerine ve kendi yataklarında uyumak öğretilir, gece uykuları kesintisiz hale getirilir ve bebek günlük ihtiyacı olan miktarda uyku alacağı için, sağlıklı gelişebilirler.

Uyku bir bebeğin fiziksel gelişimi için gerekli mi gerçekten? Bir bebeğin hayatında uykunun yeri ne kadar önemli? Yetersiz ve kalitesiz bir uykunun çocuklar üzerinde ne gibi etkileri oluyor?

Annelerimiz bizleri “uyusun da büyüsün...” diyen ninnilerle boşuna büyütmedi. Gerçekten de bir bebek, uyuyunca büyüyor. Türkiye’deki annelerin %80’i bebeklerde uykunun önemi konusunda maalesef yeterli bilgiye sahip değil. Beslenmelerine verdikleri önemi uykularına vermiyorlar ancak bilmiyorlar ki deliksiz ve

kaliteli bir uyku en az beslenme kadar değerlidir ve sağlıklı bir hayatın anahtarıdır. Gece uykusu sırasında, bebeklerin fiziksel ve duygusal gelişimi için çok önemli olan büyüme hormonu salgılanır. Bu hormonun salgılanabilmesi için, uykuya geçme döneminden sonra, rüyasız uyku dönemi olarak bilinen uykunun ikinci evresinde olunması gerekmektedir. Bu hormonun salgılanması bebeklerin fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda gelişmeleri için çok önemlidir. Yetersiz ve kalitesiz bir uyku uyuyan çocukların, dikkat süreleri, öğrenme becerileri, bağımsız oynamaları ve keşfetme istekleri olumsuz yönde etkilenir. Huzursuz, aksi ve etrafına karşı duyarsız olurlar. Uyurken beyin sürekli olarak yenilenir. Bebek gün içinde duyduğu, gördüğü kısaca öğrendiği şeyleri uyurken kaydeder. Çocukluğunuzdan hatırlarsınız, annelerimiz, ders çalıştıktan sonra yastığının altına koy, sabaha öğrenmiş olursun derdi; tabi ki bunun sebebi yastığının altına koymak değil, ama uykuda kaydediliyor olması. Bunun olabilmesi için uykunun kalitesi ve derinliği çok önemlidir. Uykusunu almış bir çocuk, ertesi güne mutlu ve öğrenmeye hazır olarak başlar.

En çok karşınıza çıkan bebek uyutma yanlışları nelerdir? Hangi sıkıntıları yaşayan çocuklar uyku eğitimi almalı?

Yanlış uyku ilişkilendirmeleri ile bebeklerini uyutan ebeveynler (sallama, memede uyutma, kucakta uyutma vs) geceleri bebeği





sık sık uyanan ve çok kısa gündüz uykularına sahip bebekler ile yatağında uyumayı reddeden bebekler uyku eğitimi alabilirler.

Ebeveynleri uyku eğitimi almak konusunda en çok endişelendiren, korkutan konu nedir?

Birçok anne, uyku eğitimi vermeyi, bebekleri ağlatmak ve buna bağlı olarak bebeklerin güven kaybı olarak algılıyor. Bebeklerimizin ağlamaları, annelerin de psikolojisini bozuyor. Dolayısı ile uyku eğitimi bebekleri ağlatma yöntemi olamaz. Zaten öyle olsaydı, en basta kendi oğluma bu eğitimi veremezdim, onu ağlatmaya kıyamam. Uyku eğitimi, bebeklere, yürümek koşmak gibi öğretilecek bir edindir. Dolayısı ile uyumaya ihtiyaç duyan bebeklere uykuyu öğretmek olarak düşünülebilir. Bebekler acıktıklarında, altlarını ıslattıklarında, hastalandıklarında, korktuklarında ve bar için unun gibi birçok farklı nedenle ağlarlar. Bebekler konuşmayı bilmedikleri için, onlar için ağlamak, kendilerini ifade etme şeklidir. Bebeklere alışık oldukları, bildikleri şekil dışında yeni bir düzen oluşturmaya çalıştığımız için de tepki göstermeleri doğaldır. Aslında demeye çalıştıkları “anne ben kendi kendime uyumayı bilmiyorum, beni

bildiğim şekilde uyut salla, emzir, pıspışla”

Tabi ki bebeği ağlayan anneler, ağlamanın bebekleri üzerinde olumsuz etkileri olacağını düşünerek hemen müdahale etme eğilimindedirler. Oysa ki, bebeklere uyku eğitimi boyunca onları hiç yalnız bırakmayacağınızı hissettirerek onunla sürekli iletişimde kalarak güvenle uykuya dalmasını öğretebilirsiniz. Böylece, huzursuz olmadıkları gibi, güven sıkıntısı da yaşamayacaklardır.

Uyku eğitimi kaç yaş arasında verilebilir? Uyku eğitimi sadece anneler mi verebilir?

Uyku eğitimi, 0-5 yaş arasındaki bebeklere verilebilir. Bebeğin ayına göre eğitim süresi 5 ile 14 gün arasında değişim gösterebilir. Uyku eğitimi süresince, bebeklerin ilk günlerde tüm uykularını kendi yataklarında yapmaları tercih edilir. Ardından bazı uykuları dışarıda yaptırılabilir. Bu nedenle uyku eğitimi, bebeğin tanıyıp bildiği ebeveynlerden herhangi biri, aile büyükleri ya da bakıcı verebilir. Burada esas olan bebeğin tanıyıp güvendiği biri olması ve eğitim süresince eğitimi verecek kişinin çok kararlı ve tutarlı olmasıdır. 🌱

Fotoğraf



*FOTOĞRAFİN
EKSELANSI:
İZZET KERİBAR*

Yazar Didem TOPAL

Uluslararası Fotoğraf Federasyonu tarafından 1985 yılında Ekselans unvanıyla ödüllendirilen İzzet Keribar, 1957 yılında Kore’de başladığı fotoğraf yolculuğuna bugün de devam ediyor. Yolculuğunun hiç bitmemesini dilediğimiz ustamıza fotoğrafa dair her şeyi sorduk; alabildiğine mütevazı ve son derece ustaca cevaplar aldık.

Fotoğraf hikâyeniz nasıl başladı?

Çocukluğumda ağabeyimin her yaptığı işi taklit ederdim. Resim, yazı, müzik, el işleri ve en sonunda da fotoğraf... İyi taklitçiydim ve çabuk öğrendim. 1952 de ufak bir Regula, 1953 yılında ise Ilf modeli, LEICA nın sahibi oldum. İstanbul’u arşınlamaya başladım. O yıllarda hem siyah beyaz hem de Kodachrome çekerdim. Bu durum 1956’ ya kadar devam etti ve ardından Kore serüvenim başladı. Fotoğraf bilgim ve makinem sayesinde bir yıl boyunca Kore’de olağanüstü günlerim oldu. Fotoğrafçılığın insan yaşamında en güzel yolların ve önemli ilişkilerin anahtarı olduğunu keşfettim.

Bir sanatçı gözüyle çektiğiniz, size bu meslekte bir kariyer yapabileceğinizi düşündüren ilk işiniz neydi?

Kore dönüşümden sonra fotoğrafçılığa ara verdim. 1980’ lerin başında oğluma fotoğrafın güzel bir hobi olduğunu anlatırken birden alev bacadı sardı. Ancak o günlerde henüz iyi bir amatörden öte biri değildim. İFSAK’a üye olmam fotoğrafın gerçek yüzünü öğrenmeme vesile oldu. Yarışmalar, yeni dostluklar birbirini kovaladı. Kısa zamanda, 3- 4 yıl içinde kazandığım sergilemeler, mansiyonlar ve

en nihayet uluslararası yarışmalarda madalyalar ben yüreklendirdi ve yeni çalışmalarımı ilerlememi hızlandırdı.

Kariyeriniz başlarında sizi etkileyen bir fotoğraf/fotoğrafçı var mıydı? Şimdi kimlerin işlerini beğeniyorsunuz?

Elbette vardı. Ben de birçokları gibi hepimizin ustası olan Ara Güler’in ekolundan gittim ancak yeni dostlarım; Nevzat Çakır, Bülent Özgören, Yusuf Tuvi, Mehmet Kısmet ve İlyas Göçmen’den de çok şey öğrendim. Onlar benden çok önceleri fotoğrafçılığa soyunmuşlardı. Hemen ardından Gültekin Çizgen, Prof. Sabit Kalfagil ve İbrahim Zaman’ ı, Nusret Nurdan Eren’i , Şakir Eczacıbaşı’nı tanıdım, onların işlerinden de etkilendim. Ayrıca yabancı fotoğrafçıların işlerini de inceleme fırsatları aradım, kitaplarını aldım.

Sizin için ‘iyi bir fotoğraf’ nedir? Fotoğraf karakteristiğinizi nasıl tanımlarsınız?

Ben burada ne kadar anlatmaya çalışsam da, sanıyorum ki doğru yanıt vermek kolay değil. Hep şunu derim öğrencilerime :” Fotokopi ile fotoğrafçılığı lütfen birbirine karıştırmayın. “ Her çekilen kare bir görüntü olabilir ama çok azı fotoğraf sayılır kanımca. Fotoğraf sayılması için, o karenin bir can taşıması gerekiyor. Öyle bir can ki, daha çekerken sizi heyecanlandıracak, kalbinizin atışını hızlandıracaktır. Ve kuşkusuz, sonuç, çok uzakta bulunan farklı insanları da heyecanlandırmayı bilecek. Yusuf Tuvi’nin deyişiyle, bir ok gibi beyninize saplanacak.





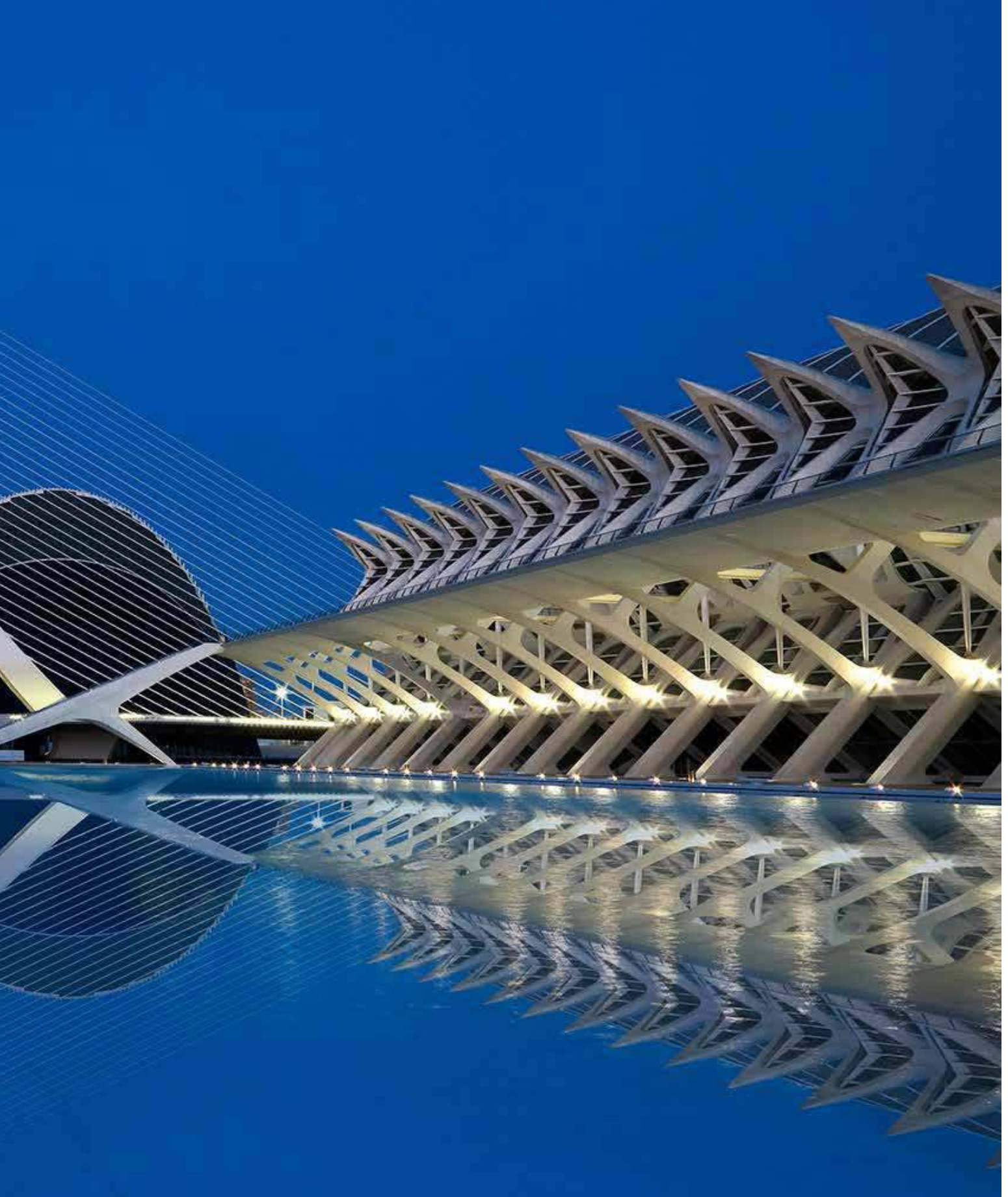
Dijital fotoğrafçılığın gelişmesiyle beraber fotoğraf çekmek 'kolay' bir hale geldi. Instagram kullanımının yaygınlaşmasıyla da birçok yeni 'sanatçımız' oldu. Siz bu gelişmeleri nasıl yorumluyorsunuz?

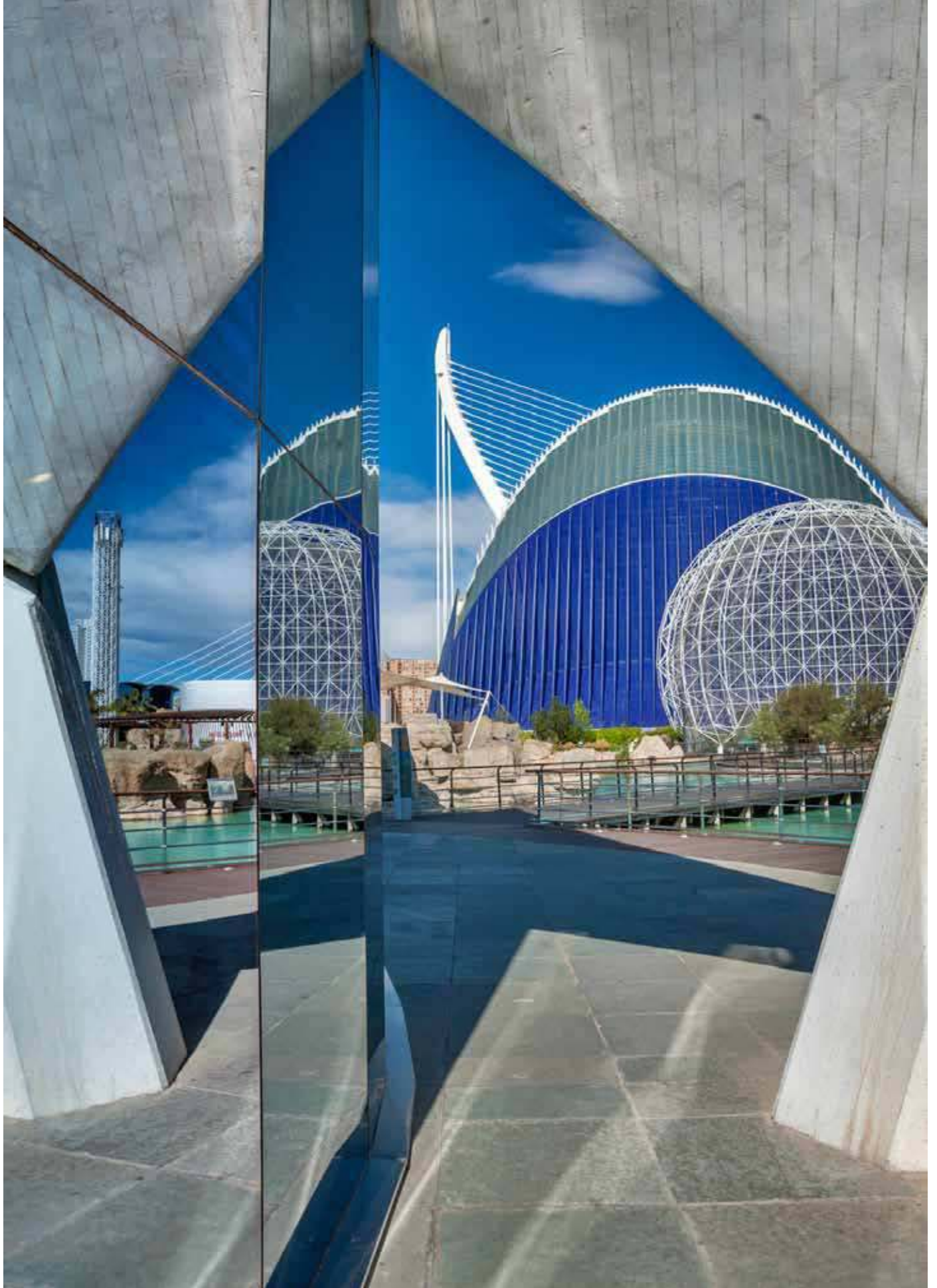
Instagramın ne olduğunu çok iyi bildiğim halde, bugüne kadar hiç kullanmadım. Oysa dijital fotoğrafçılığı en başından beri uygulamış biri olarak, fotoğraf güzelleştirme programları kullanıyorum. Profesyonel olarak dünya piyasalarında fotoğraf pazarlayan bir fotoğrafçı olarak, "Photoshop "a son derece ihtiyaç olduğunu söylemeliyim. Photoshop'u kullanmasını bilmeyenler bu düşünceye karşı geleceklerdir. Ancak onlara cevabım basit: Fotoğrafın evrensel piyasasında aktör olmak istiyorsanız, bu işin kurallarına uymanız gerekir. Doğrudur, fotoğraf çekmek teknik olarak daha kolay oldu. Rekabet çok fazla. Peki, nasıl oluyor da bazı fotoğrafçılar iş yapamazken başkaları bu piyasada hala boy gösteriyor? Bunu cevabı çok da zor değil. Bir fotoğraf yarışmasında jüri üyesi olun, iyi işlerin sadece son model makinelerle değil; estetik, yaratıcılık ve daha birçok meziyetle ortaya çıktığını ve belirli kişilerin hep öne çıktığını farkedeceksiniz. Şu anda yarışmalarda hiç tanımadığım, adlarını daha önce duymadığım yetenekler görüyorum. Buna çok seviniyorum. Çoğu fotoğraf okumuş gençler bunlar. Türkiye fotoğrafçılığının geleceği bizde değil onlardadır.

Tekstil sektöründe oldukça tanınmış bir kişiysen, size her şeyi bıraktırıp fotoğrafçılığa iten şey neydi?

Tekstil serüvenim yaklaşık olarak 27-28 yıl sürdü. (1970- 1997) 1980 yılı fotoğrafçılığımın ikinci baharı oldu. 1985 yılında ilk kez bir fotoğrafım bir dergiye kapak oldu. O kapaklar çoğaldı ve az da olsa elime para geçmeye başlamıştı. Pek de profesyonel işler değildi ama başlangıç sayılabilirdi. Aslında tekstilcilik ve özellikle iplik işi son derece zor, riskli ve zaman gerektiren bir meslektir. Fotoğrafçılıkla bir arada yürütmek nerdeyse imkansız. Ne var ki fotoğrafa olan büyük sevgim enerjimi 3 katına çıkarttı. 1987-88 yıllarında kaybettiğimiz kayınpederim işlerini yani iplik fabrikasını yürütme görevi de bana verildi. Neyse ki 1990 yılında o işi tasfiye ettim, 1997 yılına kadar kendi tekstil işimi









sürdürdüm. O yılda meydana gelen dünya krizi, karşılıksız çekler, bataklar iplik işimi kapatmaya zorladı ve dükkanın tabelası değişti. İzzet Keribar – İplik Ticareti yerine – İzzet Keribar – Görsel Tanıtım oldu. 16 yıldan beri sadece fotoğrafçılıkla yaşamımı sürdürüyorum.

Birçok ülkeyi dolaştınız. Muhtemelen başınızdan birçok olay geçmiştir. Unutmadığınız bir anınız var mı?

Doğrudur, çok ülke gezdim ve hala gezmeye devam ediyorum. Unutmadığım birkaç tablo var. Venedik'te ilk kez gördüğüm Piazz San Marco, Paris'te ilk Champs-Élysées, Kenya'da Kilimanjaro'nun sisten aniden sıyrılması, Myanmar'ın başkenti Rangoon'daki Shwedagon tapınağı, Xian'daki Terra Cota askerleri, Kanada Lake Louise 'in buzul gölü ve yüzlerde kez gezdiğim halde hiç bıkmadığım Aya Sofya, Topkapı ve daha birçokları fotografik olarak unutmadığım tablolar arasında yer alır. Anılar bazen trajikomik olabiliyor. Genelde fotoğrafı sevmeyen ortamlarda çıkar bu durumlar. Türkiye'de tek tük olaylar oldu ama yurt dışında da Meksika'da, Kenya'da kovalandık, bazen taş atıldılar, bazen üzerimize yürüdüler.

Ülkemizde fotoğrafın gelişim sürecinin büyük bir kısmına tanıklık ettiniz. Dünden bugüne; ülkemizde fotoğraf sanatına bakış açısı nasıl değişti? Sizin gençliğinizle şimdiki gençlik arasında nasıl farklar var? Fotoğraf sanatında ilerlemek isteyen gençlere ne önerirsiniz?

Özellikle yaşıtım olan fotoğrafçılar arasında “ Dijital “ olarak adlandırılan bu “ trend”e hala ayak uydurmak isteyenler var. Yapılan photoshop müdahalelerinin birer sahtekarlık olduğunu düşünenler de var. Eskiden derdim ki, ben fotoğraf çekmek için yaşıyorum, ama o dönem çoktan geçti. Şimdi yaşamak için fotoğraf çekiyorum. Ve fotoğraf çekmek ile fotoğraf yapmak arasındaki farkı halletmek günlük işimiz. Aksini düşünenler bence günümüzün evrensel fotoğraf anlayışında oyuncu olamazlar. İlerlemek isteyenler mi? Önce okul... Daha sonra usta bir fotoğrafçının yanında kalfalık, proje yürütme, güzel sunumlar, yaratıcılığın hep açık ve canlı kalması, dünya trendlerinin izlenmesi, hızla gelişen teknolojiye ayak uydurma... Yarışmalar ve fotoğrafçılığı dostlarla paylaşma da iyi yöntemlerdir.

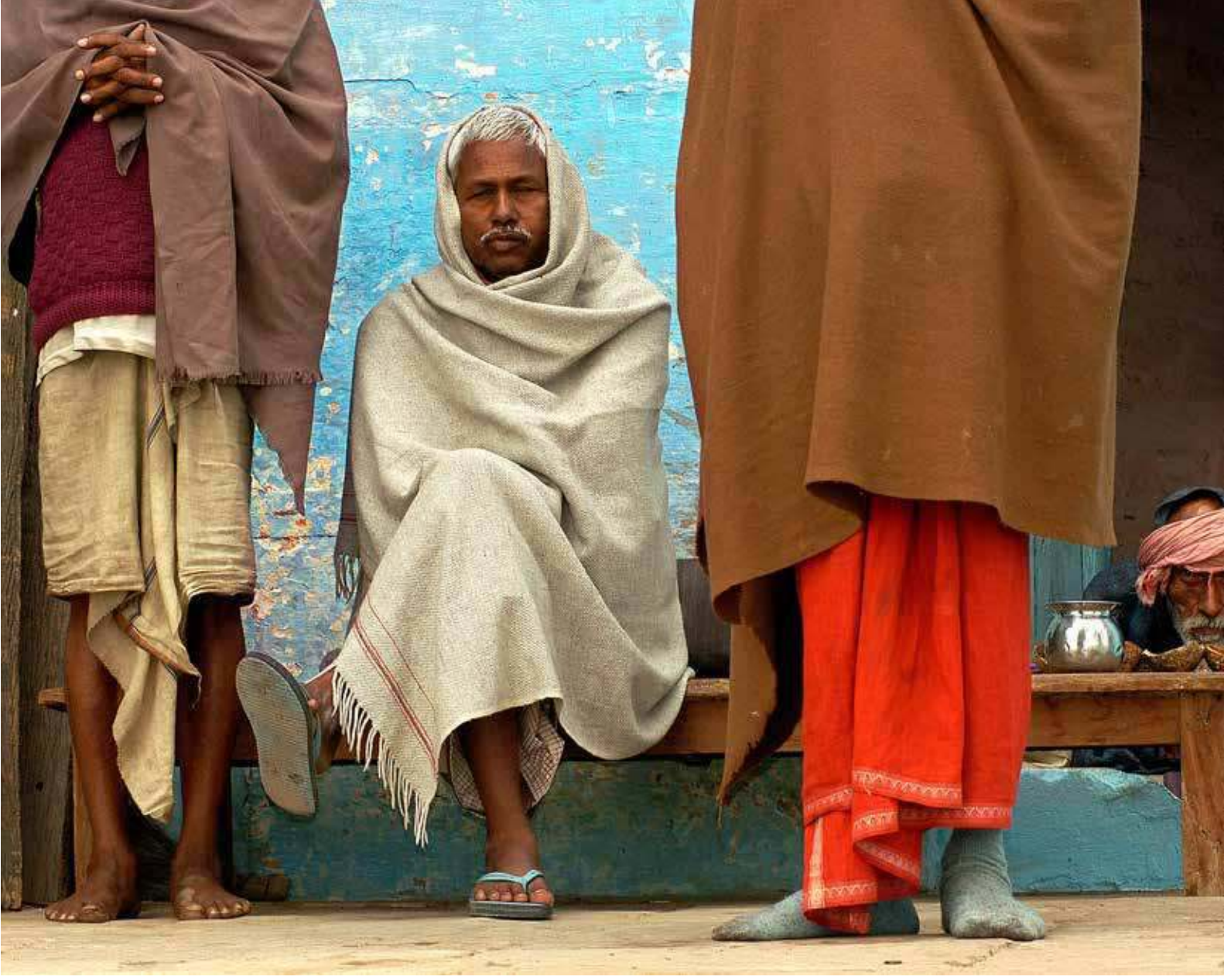
Müzik tutkunu olduğunuzu biliyoruz. Bu tutkunuzun fotoğraflarınıza nasıl etkisi oluyor?

Klasik Batı müziği tutkunuyum. Müzik hem fotoğraf çekerken, photoshop işiyle uğraşırken hep yanımda. Ya beynimdeki geniş hafıza diskoteğimden ya da internetten dinlerim. Gösterilerimde kullandığım müziklerin uyumlu olmasına dikkat ederim.

Bir fotoğrafçı gözüyle İstanbul nasıl bir şehir? Dünden bugüne, İstanbul'da sizi etkileyen neler var?

İstanbul her zaman bir dünya kenti olmuştur. Yeni Leica'mla 1950 llerde İstanbul'da dolaştığımı daha dünmüş gibi hatırlıyorum. Ne var





ki 18- 20 yaşındayken biraz daha fazla çalışmadığıma çok üzülüyorum. Eğer çalışsaydım ve o yılların fotografik arşiv anlamında kıymetini anlamış olsaydım bugün olağanüstü bir arşiv sahibi olabilirdim. Aslında bu değişim İstanbul için hep geçerli. 50 – 60 yıl sonra İstanbul öyle mi kalacak ? Elbette hayır. Ama bugünkü çalışmalarımın kıymetini görecektir kadar zamanım kalmadı ki!

Senelerce İstanbul'un birçok güzel fotoğrafını çektiniz. Son dönem İstanbul'una baktığınızda yaşanan değişimi nasıl görüyorsunuz?

Evet, senelerce çektim, yakında 1980' lerde çektiğim fotoğraflar da tarih kokacak... Asıl değişim 2000' den sonra başladı. Korkunç trafik, olağanüstü kalabalık ve yükselen binalar... Bu değişimi hep aktarmaya çalışıyorum.

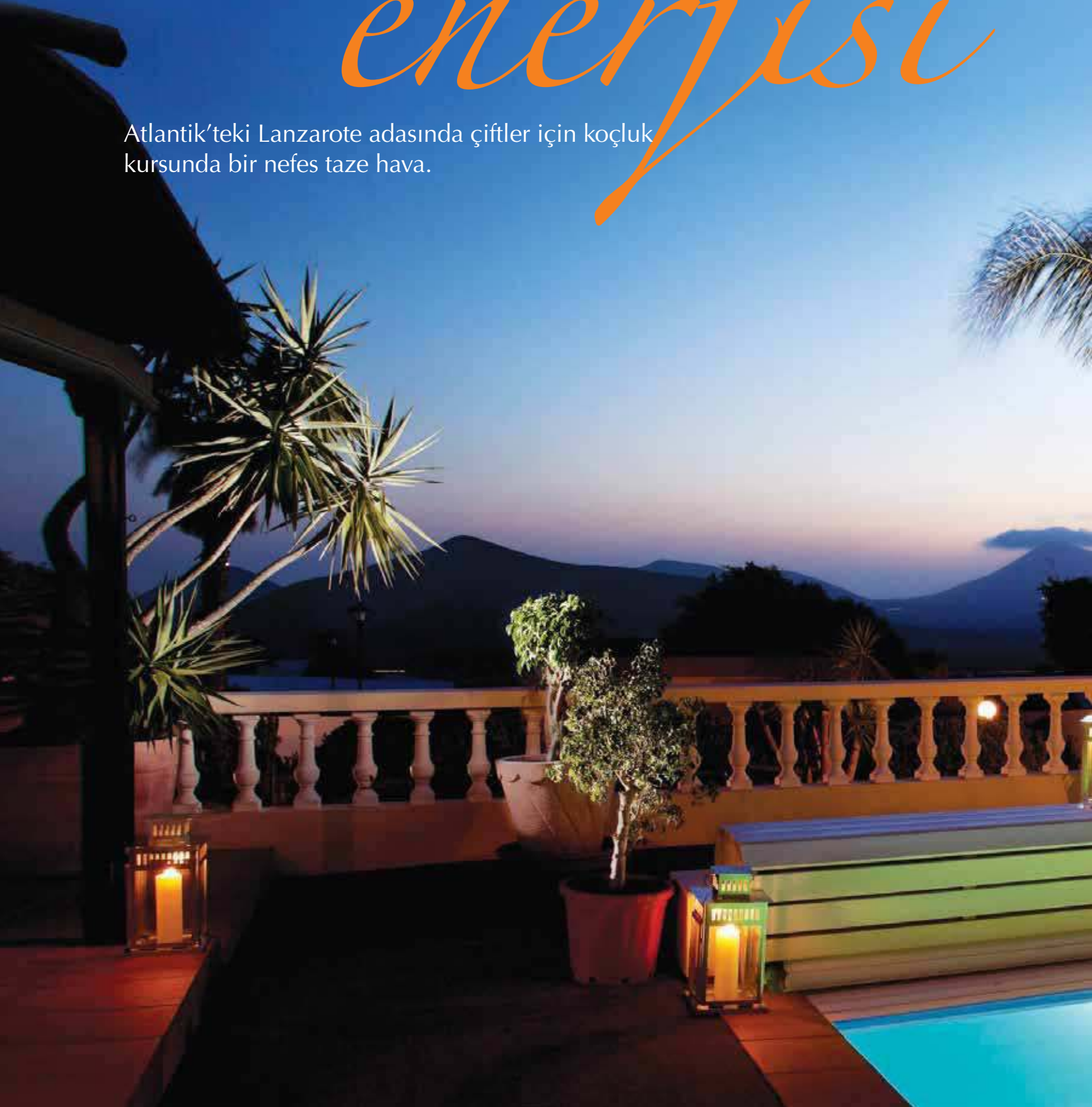
Yeni bir projeniz var mı?

Profesyonel fotoğrafçılığın tarifini yapacak olursak; ismarlama fotoğraf anlamına gelir. Müşterinin istediği şu ürün, şu fabrika, bu otel, bu tatil köyü ya da bu AVM... Peki, ustalık gerektiren bu çalışmalarda sanatın yeri var mı? Çok emin değilim. Ustalıkla sanatı birbirinden ayıran çizgiyi belirlemek gerekiyor. Bu nedenle fırsat buldukça sadece başkaları için değil bir de kendim için fotoğraf çekmeye çalışıyorum. Ayrıca Türkiye'mizin en güzel yönleriyle yurt dışında tanınması için arşivimi her yıl güncelleştirmeye çalışırım. Fotoğrafçılığın ülkemizde sevilmesi ve yaygınlaşması için kurslarım ve atölye çalışmalarına da devam ediyorum. 🌱



BAĞLANMANIN *enerjisi*

Atlantik'teki Lanzarote adasında çiftler için koçluk
kursunda bir nefes taze hava.







Kanarya Adalarına ulaştığımızda Lanzarote'nin çıplak, dramatik volkanik manzarası İsviçre'deki evimizden çok farklı. Avrupa, Asya ve Amerika'da çok aranan iki koç olan Alan Dolan ve Donna Lancaster ile özel bir ilişki bağlantıları tekrar kurma inzivası için buradayız. Dolan bu haftasını nefes almamız üzerine odaklanarak geçirecek ve bu esnada Lancaster ise ilişkimize odaklanacak. Onların ortak çalışmaları zor bir dönemden geçen çiftler kadar bağlılıklarını ve sevgilerini güçlendirmek isteyen çiftler için de kulağa mükemmel bir fikir gibi geliyor. Bu inziva yerinde eşimle ikinci evlilik yıldönümümüzü kutlarken, ilişkimizin gelişip güçlenmesi için, Dolan ve Lancaster'ın uzman ellerine kendimizi bırakmaktan daha iyi bir dilekte bulunamazdım.





AÇILIŞ SAYFASI: Gün batımında inziva mekanının havuzu. BU SAYFA: The Loft'un size özel jakusuzine girin. KARŞI SAYFA: Bu inziva mekanının yeri Atlantik'teki küçük Lanzarote adacığı; lounge bölgesi geniş ve rahat.

Volkanik sahaları ve Atlantik kıyısını geçtikten sonra muhteşem dağ manzarasının üzerinden güneş batarken kalacağımız yere varıyoruz ve Dolan bize ana villayı ve bize özel The Loft villasını gösteriyor ve kalışımız için 'mi casa e su casa' (benim evim senin evindir) diyerek bize evimize hoşgeldiniz diyor. Ana villa ile arasında bir havuz bulunan The Loft, Doğu esintileriyle dekore edilmiş ışıklı modern bir mekan.

Villanın yüksek konumundan uzaktaki beyaz villalara ve okyanusa bakarken bir açıklık ve beklenti hissi içimi kaplıyor. Daha sonra yetenekli aşçıları Rebecca ve Tracy tarafından hazırlanan leziz tapalar (İspanyol mezeleri) ve vejeteryan gurme Meksika yemeklerinden oluşan akşam yemeğimizi yiyoruz. Sohbetimiz doğal ve rahat. Açıkça görüldüğü ki Dolan ve Lancaster işlerine ve



adanın büyümesine tutkuyla bağlılar. Gecemiz özel mekanımızda dolunay ışığında bir jakuzi keyfiyle sona eriyor.

1. GÜN

Lanzarote'de tipik bir kış gününe uyanıyoruz. Yani, hava güneşli ve 18 derece. Enerji verici meyve püresi içeceklerimizden oluşan kahvaltımız için mutfakta toplanıyoruz. Bu inziva yerindeki öğünlerimizin sağlıklı, lezzetli ve vejeteryan olmasından memnunuz çünkü bu sayede geçireceğimiz derin duygusal süreçler içten de destekleniyor.

Kısa bir toplantıdan sonra ben ve eşim ayrılıyor, o günlük masajlarından ilkinde başlarken ben de ilk dönüşümsel nefes dersim için Dolan'a katılıyorum. Yoga hocası olduğumdan hem teorik hem de pratikte nefes alma teknikleri konusunda derin bir farkındalığım var. Ancak, aldığım dersin gücüne beni hiç bir şey hazırlayamazdı. Yastıklarla çevrelenmiş geniş bir yer matında, sırt üstü yatıyorum ve Dolan'ın rehberliği ve desteğiyle Dönüşümsel Nefes dersime başlıyorum. Açık ağızla yapılan kesintisiz bir karın nefesi ile gözlerimden yaşlar akmaya başlıyor ve benden Pavarotti'yi gururlandıracak sesler

çıkıyor. Zaman mefhumunu kaybediyorum, sanki bir enerji kaynağına bağlanmış gibi vücudumun elektriklendiğini hissediyorum. Enerji bacaklarımdan yukarı akarken dizlerim titriyor. Avuç içlerim ve başımın taç bölümünden hafif bir enerji akımı çıkarmış gibi hissediyorum. Nefesler daha rahat ve kolay hale geliyor. Ders bittiğinde bile, kendimle ve dünyayla hissettiğim bu ufuk açıcı ve tamamen barışçıl bağlantıya destek olacak şekilde omuzlarıma hafifçe baskı yapan elleri hisseder gibiyim. Eşim Dolan ile nefes dersine giderken, ben de masaj terapisti Martin'in düşünceli bakımına gidiyorum. O bedenimi ve zihnimi gevşetmek için yumuşak ve rahatlatıcı bir masaj yapıyor.

Yüzümüzde kocaman gülümseme ve kocaman iştahımızla, kabak ve limon çorbası, ıspanaklı börek ve humustan oluşan öğle yemeğimize oturuyoruz ve terasımız da güneşli bir havaya bürünüyor. Yemek yerken deneyimlerimizi paylaşıyoruz ve havuz kenarındaki şezlonglarımıza kuruluyoruz. Lancaster'la öğleden sonraki ilişkiler dersimizde, saygı çerçevesi içinde bana geçmişimle ilgili sorular soruyor ve aile dinamiklerimizi öğreniyor ve eşimle olan ilişkimize nasıl etki ettiğini



BU SAYFA: Sımsıcak terapi odası misafirleri evde hissettiriyor. KARŞI SAYFA: İnziva mekanının size özel havuzu.

araştırıyor. Ders esnasında beni anladığını ve desteklediğini hissediyorum. Haftanın gerisini ipe çekiyorum.

Uyumadan önceki kısa nefes çalışmamızdan önce bizi akşam yemeğimizde leziz Yunan mutfağıyla şımartıyorlar.

2. GÜN

Rüzgarlı bir güne uyanıyoruz ve havadaki değişimi seziyoruz. Zencefil ve elma içeceğimizi fondip yapıp, meyve püremizi içip, kısa bir çift nefes seansı

için Dolan'a katılıyoruz. Nefesin ritminin nasıl derinleştiğini hissedince şaşıyorum ve benliğimde ve eşime olan bağlantımda değişiklikleri hissediyorum. Sonrasında, Dolan bizi dışarı çıkarıyor ve ayakta bir görselleştirme seansında rehberlik ediyor ve bize yeryüzüne köklenmemize ve ayaklarımızı sağlam basmamız konusunda yardımcı oluyor.

Ben Lancaster ile görüşmemizi heyecanla beklerken, eşim çiftler için koçluk dersimiz konusunda biraz gergin. Lancaster onu hemen rahatlatıyor ve onun

Vücudum ışık, enerji
ve saf mutluluk
titreşimleri
duyumsarken, kozmik
enerji ile bağlantıya
geçiyorum

sosyal hizmet uzmanlığı ve ilişki koçluğu tecrübesinin getirdiği fark hemen belli oluyor.

Bu çalışma iştahımızı çılgınca açıyor ve bugün öğle yemeğinde hangi gurme lezzetlerin servis edileceğini görmek



için sabırsızlanıyoruz. Kırmızı pancar, domates ve nar salatası, mantarlı kiş ve roka salatasından oluşan gökkuşağı gibi bir öğle yemeği servis ediliyor. Böyle giderse hiç ayrılmak istemeyeceğiz ya da şefleri İsviçre'ye taşınmaya ikna etmem gerekecek. masajından sonra yüzünde rahatlamış bir gülümseme yerleşmiş olan eşimle yer değiştiriyoruz. Bugünün masajında ustalık gerektiren derin bağdoku rahatlatma tekniği karın, kaburga, kalça ve bacak bölgelerine uygulanıyor ve bu masaj enerjiyi vücudun aşağısına yönlendirmeye odaklanıyor. Bu gece akşam yemeğinde yalnız bırakıyoruz ve taze aşıklar gibi günün deneyimlerini birbirimizle paylaşıyoruz.

3. GÜN

Üçüncü günümüzde kalkar kalkmaz villanın kapılarından bile dışarı çıkmadığımızı ve günlerimizin başka bir şeye ihtiyacımız olmadan mükemmel geçtiğini fark ediyoruz ve gülmeye başlıyoruz. Lancaster ve Dolan'la buluşup nefes seansı, masaj ve çiftler terapisinden oluşan günün planının üzerinden geçiyoruz.

Fiziksel ve duygusal durumumda sıra dışı değişimler fark ediyorum ve başlamak için sabırsızlanıyorum. Uzun bir nefes seansı esnasında vücudum ılık, enerji ve saf mutluluk titreşimleri duyumsarken, kozmik enerji ile bağlantıya geçtiğine ikna

oluyorum. Bedenimin ve ruhumun iyileşmek için taşıdıkları evrensel zekaya hayran kalıyorum. Günün sonunda lancaster ile derin bir seans yapıyoruz ve bu seansta eşim birçok yönden iyileşiyor. Bu tarz çalışmaları yapmak cesaret istiyor ve sonuçlarının hayatımızı değiştirebileceği de açıkça görülüyor. Yarın sıra bende olacak...

4. GÜN

Bugünün başlığı gözlemlemek. Vücudunuzda oluşan duyuları ve duyguları gözlemlemek kulağa kolay gelebilir ancak görüldüğünden çok daha zor. Çok şükür sabah masajı ve nefes seanslarımız bizim





farkındalığımızı arttırıyor. Lancaster ile çalışırken, ailemizden bize kalan psikolojik yükleri ve bu yüklerin eşimle ilişkimizi nasıl etkilediği üzerinde çalışmanın güçlü etkisini takdir etmeye başlıyorum. Bu dersten sonra beraberce buluşuyoruz ve Lancaster bize üzüntüyle başa çıkma sürecimi incelemekte rehberlik ediyor.

Lancaster üzüntünün hayatımızdaki rolünü çözmeye tutkuyla inanan yetenekli bir ilişki koçu. Üzüntünün ölümlere yas tuttuğumuz zaman herkes tarafından kabul edildiğini ama üzüntünün geçmiş ilişkilerimizden, hastalıklardan ve aile hayatımızdan da kaynaklanabileceğini açıklıyor. Yeni kitabının ana fikri de şöyle: üzüntü, keder, öfke ve korkuyu da içinde

barındırır ve bir kaybı tam olarak yaşamayı başaramadığımızda kendini depresyon ve endişe olarak gösterir.

5. GÜN

Martin'in son masajı Dolan'la yapacağımız son ve güçlü nefes çalışması için beni hazırlıyor. Nefesi deneyimleme ve ana odaklanma kapasitem hızla artıyor ve neden bir tek dönüşümsel değişim seansının iki yıllık psikoterapiye bedel olduğunun söylendiğini anlıyorum. Seans bittiğinde yeni doğmuş bir geyik yavrusuna benziyorum. Bacaklarım biraz titrek ve çocuklarınkine benzer bir hayranlık duygusuyla adanın canlı renklerini, seslerini ve kokularını algımlarken buluyorum kendimi. Bugün

Caleta de Tamara adında küçük bir kasabada öğle yemeği yemek amacıyla altı gündür ilk kez dışarı çıkacağız. Adanın en yüksek noktasını oluşturan dik yamaçlara dayanmış uzun kumlu sahilde yürürken sıcak ve rüzgarlı gün bizi canlandırıyor. Sörfçülerin dalgaların peşinden koşmalarını seyrederken ilişkimizde samimi ve yenilenmiş bir enerji olduğunu itiraf ediyorum.

Lancaster'la birlikte psikolojide transferans denilen birşeyi ve aile davranışlarımızın birbirimizle ilişkimizi nasıl etkilediğini incelemek amacıyla uzun ve dönüşümsel bir seans için villaya geri dönüyoruz. Buna 'ah budur işte!' seansı da diyebiliriz ve akşam yemeğinde bunun etkisini tartışıyoruz. Sonra da ödevimizi yapmak için odamıza



Ateş, toprak, hava ve suyun bize verdiği güçlü enerji benliklerimizdeki ve nihayet ilişkimizdeki dönüşümü desteklemiştir

Bu deneyim artık kafamda hiçbir soru işareti bırakmıyor. Dönüşümsel nefes sağlık ve zinsel berraklığı davet ediyor ve özgün bir yaşamın kapısını aralıyor.

Bugün Lancaster atalarımızın hikayelerini anlatmamızı ve birlikte geleceğimizi olumlamamızı sağlıyor. Seansların içine ustalıklı küçük ritüeller katıyor ve bu spesifik ritüel eşimi derinden duygulandırıyor. Dolan ve Lancaster öğrendiğimiz, sevdiğimiz ve içimizden attığımız her şeyi kutlamamız için akşamüstü bizi baş başa bırakıyorlar. Anne babaları başında olmayan çocuklar gibi Jakuzi'ye girip leziz Hint yemeğinden oluşan akşam yemeğinin tadını çıkartıyoruz.

7. GÜN

Lanzarote'deki son günümüzde ayrıldığımız için hem hüznün hem de heyecan hissediyoruz. Dolan ve Lancaster'ın ilişkileri sadece iyi değil harika ilişkilere, bunalımdan bağlantıya dönüştürmeye kendilerini

bütün yürekle adanmış olmalarından duygulanıyorum. Bu sıradışı iki insan ilişki koçluğunu ve nefes çalışmalarını uzmanlıklarıyla birleştirmişler ve günlük streslerden uzaklaşınca romantizmin tazelendiği bir çift kaçamak mekanıyla ilgili beklentilerimi fersah fersah aşmışlardı. Dahası, ilişkiye tekrar bağlan ilişkimizi aydınlattı ve sevgimizi, saygımızı ve bağlılığımızı geliştirmemiz için bizi çok değerli yöntemlerle donattı.

Kendimizi çözmek, başa çıkmak ve büyümek konularında bize destek olmakta Lanzarote Adası'nın da ince ama önemli bir rol oynadığını hissettim. İlk bakışta çıplak volkanik manzara palmiye kaplı tropikler kadar çekici olmayabilir. Ancak ben gerçekten inanıyorum ki ateş, toprak, hava ve suyun bize verdiği güçlü enerji benliklerimizdeki ve nihayet ilişkimizdeki dönüşümü desteklemiştir.

www.relationshipreconnect.com 🌱

dönüyoruz.

6. GÜN

Uzun nefes seansımız esnasında, bedenimizin ne kadar akıllı ve gizemli olduğunu kafamdan geçiriyorum. Kesintisiz nefesimin sürekli akımıyla kendimi daha uyum içinde hissediyorum ve bazen aniden nereden geldiği belli olmayan enerji dalgaları kalbimden geçiveriyor ve gözyaşlarım beni mağlup ediveriyor. Dolan kibarca bana rehberlik ediyor ve enerji dağılıyor ve kalbim açılıyor. Seansın sonunda dilim tutulmuş gibiyim ama Dolan içinden geçtiğim deneyimi "siyah beyaz TV seyredirken aniden renkli TV'ye geçmeye" benzetince ona hak vererek gülümsüyorum.



maceracı ruhunuzu

Nasıl

GERİ KAZANIRSINIZ?

Ruhunuzu yeniden uyandırın ve hayatı en dolu haliyle yaşayın. Yazar **Lucy Lord**

Sanırım, gerçekten macera dolu bir hayat yaşadığımı söylememde bir sakınca yok. Dünyanın en ücra köşelerine tek başıma gittim, Venezuela'da Andes'e tırmandım, bir Yunan hapishanesinde çile çektim, bir plaj partisinden sona Meksika'nın balta girmemiş ormanlarında saatlerce yolumu bulamadım (bunu nasıl becerdiğimden emin değilim), gökyüzü trapezi dersleri aldım, Ibiza'nın striptiz kulüplerinde çalıştım(torunlara anlatılacak hikaye)... Aslında, bu listeye tekrar bakınca, umarsız ve gözü pek tanımları macera dolu tanımından daha isabetli olabilir (ve aslında daha da fazla ekleyebilirdim bu listeye, ama ailem de bu satırları okuyor!). Eşim ile birlikte Güney Hindistan'da Goa'da geçirdiğimiz 3 haftalık tatilden yeni döndük ve kendi içinde çok da macera dolu olduğunu söyleyemem. Kesinlikle bir tatildi, seyahat değil. Ancak

yine de bir Bollywood filminde rol alabilmeyi başardık. Büyük ihtimalle sonumuz montaj odasında kesintiye uğramak olacak ama benim için bütün bu tecrübeler, hayatı diğer türlü yaşamaya göre daha zengin hale getiriyor. Aile hayatımızın sorumlulukları ve sürekli talepkar olan iş hayatının ağır yükü omuzlarımıza binerken, A yaşlandıkça içimizdeki maceracı kıvılcımımızı kaybetmek çok kolay. Şu anda 40lı yaşlarımdayım ve bir çok maceramı 20li yaşlarımda yaşamış olmama rağmen hala daha kurumadım. Büyük ihtimalle bana göreceli özgürlük tanıyan bir işimin olmasından ve aynı benim gibi özgür ruhlu bir adamla evlenmiş olmamdan ötürü gerçekten şanslıyım, ama kesinlikle bu konuda herkes için uygun olabilecek bir takım tavsiyeler vardır herhalde?



Korkularınız ile Yüzleşin

Yaşlanma ile alakalı olarak fark ettiğim bir şey, önceden olduğumdan çok daha fazla ödlekleştığım. Örnek olarak, uçakların türbülansa girmesi hoşuma giderdi - bana kalırsa heyecan ve gerilim dolu bir sürüş oluyor. Bu günlerde ise, en ufak bir sarsıntıda kendimi hayatım pahasına eşime tutunmuş olarak buluyorum; uçak yolculuğunun en güvenli seyahat biçimlerinden birisi olduğunu bilmeme rağmen, uçağın gökyüzünden burun üstü düşeceğine ikna oluyorum. Goa'ya geri dönerken, uçakta hiç sevimli ve gururlu bir duruşum yoktu.

"Tamamen hesaplanmış bir risk," diyor yaşam ve liderlik geliştirme koçu, Give Yourself Permission to Live Your Life kitabının yazarı Priya Rana Kapoor. İnsanların kendilerine otantik bir yaşam için müsaade etmemelerinin ya da kendi çıkarlarına en uygun olan seçeneği tercih etmelerinin ana sebebi, korkuyor olmalarıdır. Başkaları başarısızlığa veya hata yapmaya sebep olacak riskleri almayı korkulacak bir şey olarak görürler diye endişeleniyorlar. Bilinmeyenden korkun ya da bencil olmaktan korkun. Bu korkular insanların risklerin en büyüğünü almalarını engelliyor - kendi hayatlarını yaşamayı. İşin özünde, korkmuş olarak hissediyoruz çünkü kendi kabiliyetlerimize ve kendimize inanmıyoruz. Bir Fortune 500 şirketinde CFO olan yakın bir arkadaşım Steve bir keresinde bana 'Priya, her ne zaman yapmaya değer bir şey yapsam, onu yapmaya başlamadan önce mutlaka içimde bir korku oluyor.' Sanırım hepimiz, gerçekten büyük ve önemli bir şeylerin peşinde olduğumuz zaman o korkuyu tecrübe etmişizdir. Tasarlayarak bir değişim çok korkunç! Ancak o korku, duygularımızı benimseyecek

ve her ne olursa olsun yeni bir maceraya atılacak hareketi seçebilecek kadar kendimize güvendiğimiz zaman, muhteşem bir heyecana dönüşebiliyor. Kendi kitabımı yazmak için bile olsa, yeni bir şeylere başlamaktan her zaman korkmuşumdur, ancak bu duyguyu kabullenmeyi ve yine de o yeni bir şeyi yapmaya cesaret edebilmeyi öğrendim. Kendinize risk alabilmek için müsaade ederek bu yolda kolları hemen sıvayınca, işler her zaman çok kolay ve acısız olacak demiyorum. Bilinmeyen bir şey ile karşılaşıldığında bir korku hissetmek son derece normal ve doğal bir reaksiyondur. Kesinlikle bunda utanılacak bir şey yok. Korku içgüdüsel bir şey ve bu içgüdü'nün bizi engellemesine izin vermek zorunda değiliz. Bu duyguya saygı duyabiliriz, onun bizi koruyabilmek amacıyla büründüğü rolü anlayabiliriz. Ve bir ufak bypass ile gerçekçi olmayan korkuların etrafından dolaşıp yapmak istediğimiz şeyi yapmak, yeni bir hayata başlayabilmek için yeni düşünce yolları üretebiliriz."

Yabancılarla Konuşun

Yeni maceralara atılabilmenin en iyi yollarından birisi yeni insanlar ile tanışmaktır. En son tatilimizde, eşim ve ben kendimizi sürekli sahilde rastgele yabancılar ile sohbet ederken bulduk - bulunduğumuz yer dost canlısı, kafası rahat ve hippie ortamlarına benzer bir yerdi. "Maceracı ya da sizin yapmaktan endişeleneneğiniz veya cesaret edemeyeceğiniz şeyleri yapabilen güvendiğiniz insanları dinlemek olabilir," diyor Kapoor. "Facebook sayfanıza bakın. İnsanlar ne yapıyorlar? Tatil resimleriyle gösteriş yapmayı





çok seviyorlar ve sizin de ilginizi bir şeyler çekebilir. Onlara gezileri hakkında sorular sorun. Nelerin işe yaradığını, nelerin yaramadığını öğrenin. Bu riski azaltacaktır!”

Bir Rüya Takımı Kurun

“Başka insanlar ile iletişim kurmak ve onları zamanları ve destekleri için onaylamak her zaman güzeldir,” diyor Kapoor. “Adeta temettü ödenmesi gibi geri dönecektir. Mesele şu, yalnız değiliz. Hayatın karşımıza çıkaracağı zorluklarla tek başımıza yüzleşmek zorunda değiliz (aynı şekilde başkasını tek başına da bırakmamalıyız). Yolumuza çıkan, bazen en olmayacak yerden gelen bilgelik kıvılcıkları ve ufkumuzu genişleten sözcükler için minnettar olmak kişiyi zenginleştirir. Bazı insanların ortaya koyduğu şeyler inanılmaz değerli olabilir, ancak biz de hangi tavsiyeye uyacağımızın kararını çok dikkatli vermek zorundayız. Size macera arayışınızda yardımcı olabilecek insanların bir listesini yapın, ücretli veya bedava! Sizi etrafınızda tanıdığınız ve size bir şekilde yardımcı olabilecek herkesin bir listesini yapmanızı öneriyorum; bu liste şu an için ‘sizin rüya takımınız’. Henüz ilişkilerimizi o yönde nasıl düşüneceğimizi öğrenememiş olsak bile, her birimizin bir ‘rüya takımı’ vardır. Kimse her şeyi tek başına yapamaz. Tabi ki, muhasebecime sağladığı hizmetlerinden ötürü para ödüyorum, ancak ‘rüya takımı’ listemde yer alan bir çok kişi para ile çalışmıyor ve çoğunun da bu listemin içinde yer aldıklarından haberleri yok zaten.”

Yeni Bölgeleri Keşfedin

Bir keresinde Londra’da yapılacak ilginç yürüyüşler ile alakalı bir makale yazmıştım. Bir çoğu benim için tanıdık değildi - en basit haliyle bir haritayı elime aldım ve parklara, kanal yollarına, sokak pazarlarına, güzel binalara ve mimari sanat eserlerine giden rotaları denedim. Bir kısmının haritada görüldüğü gibi

resmetmeye değer güzellikte olduğu ortaya çıktı, ama genel olarak çok yoğun özgürleştirici bir deneyim oldu - ve tek ihtiyacım olan şey telefonumdaki harita ve rahat bir çift ayakkabıydı. Bu yüzden arada bir, daha önceden gitmediğimiz bir yerde arabayla/bisikletle/ yürüyerek bir gün boyunca dolaşmıyoruz? Kapoor diyor ki, “ Bu fikri çok sevdim! Evinizin etrafından başlayın. Akıllı telefonunuzu veya navigasyonunuzu kullanın, kaybolun; önemli değil. Her zaman evinizin yolunu bulabilirsiniz. Güvenilir bir alanda kaybolmanın verdiği hisse aşına olduğunuz anda, daha uzak bir bölgeye gitmeye başlayın. İngiltere’de iseniz ve Manchester’da yaşıyorsanız, Birmingham’a gidin. Emekleyerek başlayın. Bunların hepsi bir macera!”

Ölmeden ÖnceYapılacaklar Listesi Çıkarın

Sizi bilmem, ama ben her gün aynı ve eski rutini izleyerek ölmek istemiyorum. Bu yüzden bu listeyi yazın hedeflerinizi büyük küçük ayırt etmeden tamamlayın. “Bunu her zaman yapmak istemişimdir” dediğiniz ne varsa listenize ekleyin. Kendini beğenmiş olarak görünmemeyi dileyerek, kendi listemdeki bazı maddelerin üzerini çizmeyi başardım. Yunuslarla yüzmek, harika bir dergide bir köşe sahibi olmak, üç adet roman yazmış olmak (şimdilik!). Listemde tecrübe edilmeyi bekleyen şeylerin arasında, (Burning Man festivalini de kapsayan) tüm Amerika Birleşik Devletleri’nde bir road trip, İsveç’te kayak yapmak ve bir rock grubu ile tura çıkmak (bunu daha gerçekçi bir madde ile değiştirebilirim). “Eğer zorluk çekiyorsanız bu listede, hayal etmeye çalışın,” diyor Kapoor. “Görsel imgeler gerçekten yardımcı olabilir ve listedeki her maceranız için farklı bir görsel yaratabilirsiniz.”

Anı Yaşayın

“Var olmak kendinize verebileceğiniz en iyi hediye,” diyor Kapoor. “Size o andan gerçekten keyif almanıza izin veriyor. Kabul, bazen o anlar çok iyi olmayabiliyor ama bunda da sorun yok, çünkü bunların hepsi bir tecrübe ve bu tecrübe de çok güzel bir şey!” Bu beni yukarıda bahsettiğim Bollywood filmine geri götürüyor. Eşim ve ben kendimizi, gün batımını izlemeyi çok sevdiğimiz bir yer olan, küçük ve sevimli bir açık hava barında bulduk. Etrafta 20 civarında korkunç derecede güzel ve genç insanlardan oluşan bir cast ekibi vardı - bir çoğu bizim çocuğumuz olacak yaşta - ekipten birisi DJ’in şarkısında kumda dans edecek ekibe katılmamız için bizim peşimize düştüğünde, arkamızda güneş batarken sanki umurumuzda değilmiş gibi yaptık. Ardından gelen bir kaç saniyede bilincimiz yerine geldi ve ikimiz de bir daha karşımıza böyle bir fırsatın çıkmayabileceğine karar verdik ve elimizden ne gelirse yapacaktık, ne kadar aptal gözükürsek gözükelim önemli değildi. Mantıklı olan yeni deneyimleri iki elinizle birden tutun ve yeni insanlar ve şeylere açık görüşlülük ile yaklaşarak maceraların verdiği heyecanın keyfini çıkarın. Ben çoğunlukla pişman olmadım, siz de olmayacaksınız.🌱

DÜNYA Top10 LÜKS OTELLER

Konforun, lüksün ve kusursuz hizmet anlayışının dünyadaki en iyi 10 adresi

1

The Brando, Fransız Polinezyası

Bir zamanlar Marlon Brando'nun özel ada cenneti olan Tetiaroa, şimdilerde, 2014 yılında açılmış olan The Brando'ya ev sahipliği yapıyor. Bu lüks eko resort, muhteşem bir lagünü çevreleyen 12 adet küçük adacıktan oluşan nefes kesici özellikteki Tetiaroa mercan adasında yer alıyor. Resortun kurulu olduğu adanın, tarihte Tahiti kraliyet soyuna da ev sahipliği yaptığı biliniyor. 2004 yılında Brando'nun ve çocuklarının ilgisini çeken bu yere, yalnızca özel uçakla (Tahiti'den) gelinebiliyor ve bu cennet mekân, her köşesindeki el değmemiş doğasıyla sizlere lüksü en üst seviyelerde sunuyor. Adada, bembeyaz kumlar üzerine kurulu, içine bulunduğu doğanın huzuru ve güzelliğini tamamlayan 35 adet geniş villa (bir, iki ve üç yatak odalı) mevcut. Tüm villalar lüks olanaklara, teras ve özel havuza sahip. Ayrıca iki adet ödüllü restoranı, iki barı, Polinezya Spası ve palmye ağaçları arasında yer alan bir uygulama odası da bu adada bulacağınız diğer özellikler arasında yer alıyor.

www.thebrando.com



2

Mandarin Oriental, Bodrum

Bodrum'da masmavi denizi ve yemyeşil tepeleriyle Mandarin Oriental; lüks, konfor ve stilin baştan çıkarıcı karışımı. Otel özel kum plalara, birçok lezzetli yemekler sunan restorana (Türk, İtalyan, Akdeniz ve Japon) üç kata yayılmış 2700 m2 genişliğindeki Spa'ya sahip. Mandarin Oriental de; yüzme, şnorkel, yelkencilik, jet-ski, rüzgar sörfü, su kayağı ve dalış sporları gibi su sporu tutkunları için tam donanımlı bir su merkezi hizmeti vermektedir. www.mandarinoriental.com



3

Lux Bodrum

Bodrum'un doğa harikası Adabükü'nde konumlanan LUX Bodrum, yıllar boyu hafızalardan silinmeyecek bir balayı için de ideal seçenekler sunuyor. Balayı misafirleri için özel ayrıcalıklar hazırlayan LUX Bodrum'da, yemek pişirme kursundan özel bir akşam yemeğine, farklı ikramlardan 10 gece ve üzeri konaklayanlara ücretsiz masaja kadar farklı seçenekler de yeni evli çiftlerin mutluluklarını ikiye katlıyor. LUX* Bodrum, balayı tatilini egzotik bir şölene dönüştürmek isteyen tüm çiftler için ideal bir alternatif. www.luxresorts.com



4

Kaplumbağa Adası, Fiji

Ünlü Mavi Göl'e ev sahipliği yapan geniş bir ada olan Turtle Island, balayı çiftlerinin ilgi odağı. Tk seferde yalnız 14 çift kabul ediyor, bu da çiftlerin konaklamaları boyunca başka misafirlerle karşılaşmayabileceği anlamına geliyor. 14 adet Fiji villasının her biri birbirinden biraz farklı ekolojik-şık bir iç tasarımı var. Tüm evlerin kendine özel kumsal plajı, azur mavisi suları ve rüzgarla dalgalan palmye ağaçları var. Konuklar, manzaranın tadını çıkarmanın yanı sıra yelkenliyle dolaşabilir, rehber eşliğinde şnorkel veya dalış yaparak muhteşem deniz yaşamını keşfedebilirler. Diğer bir seçenek olarak, özel plajlardan birini ayırtabilir, gün boyu güneşlenirken ıstakoz ve şampanyanın keyfini çıkartabilirsiniz. Yine başka bir rahatlatıcı seçenek olarak, Fiji ürünleriyle Spa uygulamaları yaptırarak kendinizi şımartabilirsiniz. www.turtlefiji.com



5



Six Senses Kaplankaya

Dünyanın en iyi wellness ve spa otellerinden Six Senses farkıyla hayata geçirilen Six Senses Kaplankaya, Ege Denizi'nin eşsiz manzarasına hakim toplam 141 adet otel odası, yamaç odası ve süiti ile hizmet veriyor. Kaplankaya, ılık esintisi, gizli koyları ve turkuaz denizi ile sizleri muhteşem bir doğayı ve kendinizi tekrar keşfetmeye davet ediyor. Sağlıklı yaşam programları, deneyimsel eğlence fırsatları ve spa terapileri ile bütünsel wellness tarzını Six Senses tecrübesi ile yaşamamanın tam zamanı. Bir yandan aileniz ile birlikte unutulmaz bir tatil geçirip şehrin karmaşasından uzaklaşırken, bir yandan eğlenceli aktiviteler ve wellness programları ile hayatınıza renk katın. **90 252 511 00 51**





6

Maxx Royal Belek

Maxx Royal Belek golf & Spa muhteşem bir sahile sahip. Otel de 2 adet gece kulübü var, kulüpte sabaha kadar dans ettikten sonra özel olarak dekore edilmiş süitlerinizde dinlenebilirsiniz. Her oda da çarpıcı bir bahçe veya plaj manzarası olan balkona sahip. Dinlenip enerjinizi toplamak için 3000 m2 genişliğinde, terapistlerin cennetsel masaj ve tedavilerle sizi şımartıp enerjinizi canlandıracağı Aven Royal Spa'yı mutlaka deneyin. www.maxxroyal.com



7

Musha Cay, Bahamalar

Musha Cay, illüzyonist David Copperfield'a ait olup, ister iki ister 24 (maksimum) kişi olsun tek seferde tek bir konuk grubunu ağırladığından, grup kutlamaları için iyi bir seçenektir. 240 hektarlık bu adanın 40 adet bembeyaz plajı ve büyüleyici turkuaz mavi suları vardır. Adada bulunan 5 adet geniş konuk evinde konaklama yapılır. İç tasarımında İngiliz koloni evleri ile Bali estetiği bir arada kullanılmıştır. Bilindik su ve eğlence aktivitelerinin yanı sıra, çeşitli motorlu ve motorsuz plaj araçları da mevcut olup, farklı deneyim ve faaliyetlerde bulunabilirsiniz. En çok talep görenlerden biri, plaja kurulan ve ertesi sabaha tamamen kaldırılmış olan plaj sineması olup, havai fişekler ve kum-barda yapılan şampanyalı piknikler de bir düş kadar güzeldir. www.mushacay.com



8

D Maris Bay

En güzel turkuaz ve mavi tonlarını yaratan Ege ve Akdeniz'in birleştiği yerde Datça yarımadasında yer alan D-Hotel Maris'in odaları kendine ait bir adaya, özel kum plajlarına, nefis çam ormanına ve volkanik dağ sıralarına bakar. Güzellik, stil ve huzurun şaşırtıcı derecede muhteşem olduğu bir yerde, insan yerleşiminden uzak bir ortam yaratmak amacıyla en iyi imkanlarla ve en zarif materyallerle dizayn edilmiş. Su sporu imkanları ve otelin kendi yatı, deniz uçağı ve helikopteri bu konaklamayı gerçek bir hatırlanması tatil haline getiriyor. Eğer bir gevşeme ve dinlenme şansı arıyorsanız spaya uğrayın. Ödüllü marka ESPA tarafından dizayn edilmiş yeniden şarj olmanıza ve gençleşmenize yardımcı olan bu huzur ve sükunet vahası, stres ve günlük yaşamın sıkıntılarından ideal bir kaçış sunuyor. www.dmarisbay.com



9

Hilton Dalaman Sarigerme

Denizin eşsiz mavisi, aromatik ve tropikal bitkilerin de yer aldığı pek çok endemik bitkiye ev sahipliği yapan Hilton Dalaman Sarigerme Resort & Spa, doğanın içindeki arınmışlığı ile her yaşta misafire ev sahipliği yapıyor. Geniş bir alana yayılan Spa'sında yenilenmek, nefes terapisi ve yoga seanslarıyla enerjisini yükseltmek isteyen yetişkinler için muhteşem bir alternatif. www.hiltondalaman.com





10

Cayo Espanto, Belize

Belize kıyısı açıklarında yer alan Cayo Espanto, yalnızca bir özel adanın sunabileceği huzur, mahremiyet ve kişiye özel hizmet sunan lüks-ötesi bir resort olarak tabir ediliyor. Bu ince adada yalnız yedi adet ahşap villa mevcut. Her biri özel bir konumda ve yine her birinin, her an sizinle ilgilenecek özel uşağı var. Uyanık olan seyahat severler, iki-katlı Casa Estrella'yı tercih ediyor (iki yatak odalı). Bu muhteşem villaların iç tasarımları, doğal çevre ile uyumlu ve açık planlı yerleşimi sayesinde her açıdan büyüleyici deniz manzarasına hakim. Deniz üzerine konumlandırılmış Casa Ventanalar dışında tüm villaların kendilerine özel havuzu var. Ünlü mutfağı resortun güçlü yönlerinden biri. Konuklar adaya varmadan önce bir anket dolduruyorlar ve ödüllü şefler de bu anketler doğrultusunda kişiye özel günlük menü hazırlıyor. Villanızın mahremiyetinde alabileceğiniz çeşitli Spa hizmetleri de mevcut. www.cayoespanto.com



DÜNYA ÇAPINDA İYİ YAŞAM

Vücudu ve ruhu en iyi yenileyen yerleri bulmak için dünyayı geziyoruz.

Yazar **Karen Fong**







BU SAYFA: Geleneksel Trea Deneyim bir t Landaa Giraavaru Four Seasons Resort Maldives departmanlarında. TERS SAYFA: SHA Wellness Clinic Akdeniz manzaralıdır; SHA Wellness Clinic kapalı havuz rahatla



Dünya senin istirdiye, bu yüzden ruh ve duyuları canlandırır bir geri çekilme bulmaya Comes neden kendinizi sınırlamak? Beden veya zihin, ya da daha ruhani bir şey - Avrupa'dan Asya'ya orada birçok seçenek bir temizlemek için arayanlar hitap. Dünyada yerli kültürleri veya örnek tedaviler sessizlik iyileştirici özelliklerini keşfedin. Aradığınız ne olursa olsun, herkes için orada bir şey var.

SHA WELLNESS CLINIC, İSPANYA
Akdeniz'e bakan Sierra el Helada Natural Park dağın üzerinde bulunan, SHA Wellness Clinic Avrupa'nın en kaplıca yerlerinden biri olarak ünlüdür. Konumu devlet-sanat tesisi kadar bir hedef olduğunu, iklim tüm yıl boyunca hafif ve-olmuştur kaçmak için dünyanın en iyi iklimlerde biri, iyi bir ortam HAVING olarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından Tanınan Sizin sağlığının iyileştirilmesi için. SHA (SHA Metodu olarak bilinen) beslenme ve doğal tedaviler füzyon için Well-Known olduğunu Sağlıklı Yaşlanma ve non-invaziv Estetik Tıp. Bir Kişiselleştirilmiş SHS eğitim programı için Akademisi doğal terapiler ile birlikte SHA Yöntemi, modern Makrobiyotik beslenme beden, zihin ve ruhu dengelemek için. Fikir kendini ve diğerleri arasında acupunc Ture, shiatsu, tai chi, reiki ve yakı dahil kombine tedaviler, tedavi gücü

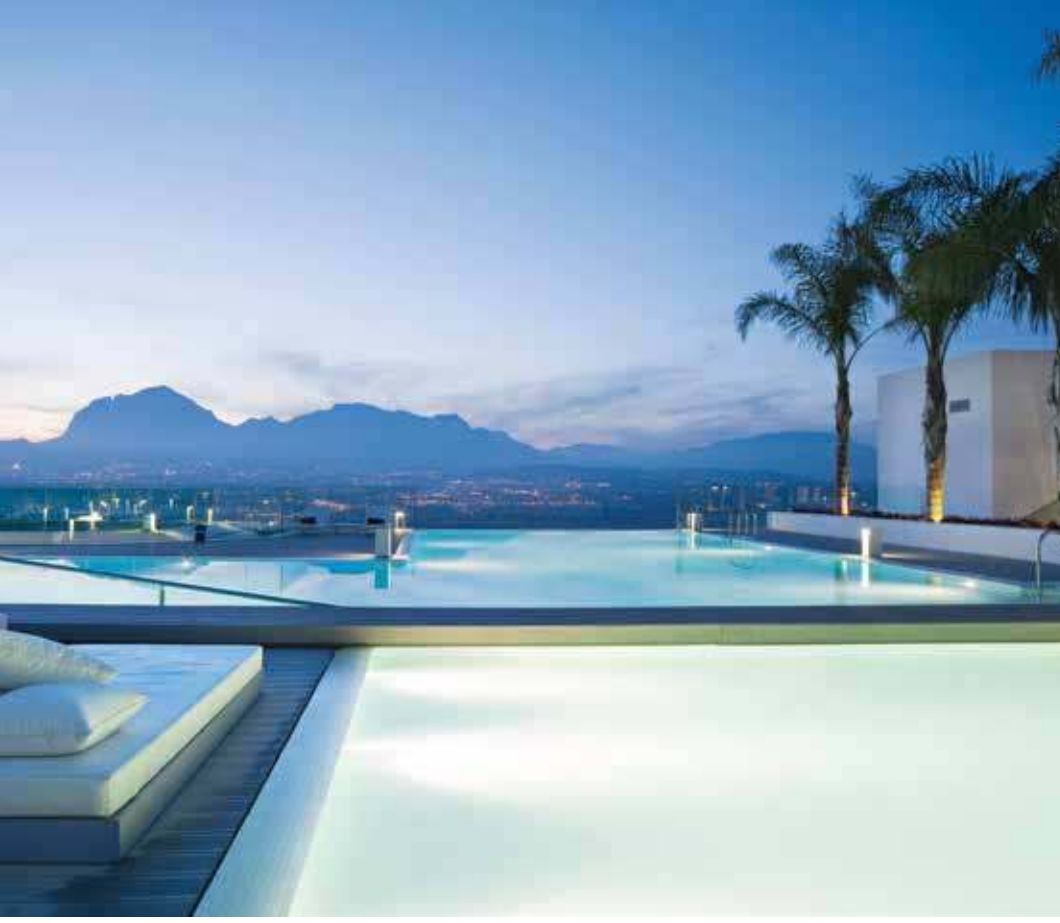
teşvik etmektedir. Konaklamalarınızı iyi ruh yeniden dengelemek için yedi gün en az tavsiye edilir.

www.shawellnessclinic.com

DÖRT MEVSİM LANDAA GIRAABARU, MALDİVLER AT RESORT MALDIVES

İki uzman hekim ve terapistler Ayurveda tedavileri nezaret ve dips takip Four Seasons Landaa Giraavaru en Ayurveda uygulamalarıyla beden ve zihin dengeleme sırasında Maldivler luxuriate. Böyle Shirodhara ve Elakkizhi olarak geleneksel bir kerelik tedavi, yanı sıra, misafirler immersiyonlar wellness Kendi özel dönüşümsel yolda em almak o yedi 21-gün Ayurveda payını alabilir. Bu, tüm restoranlarda dosha- özel seçimleri ile accompagn  edilir. Konuklar ise tatil erkek, kadın ve çiftler için tasarlanmış üç aussi Siddha Tantrik ritüelleri tadabilirsiniz. Bu 90 dakikalık ritüelleri bir tantrik masaj, bitkisel buhar banyosu ve bulunur ve uyandırmak ve vücudu beslemek için tasarlanmıştır. Spa vücudun yedi çakra el temizlenmiş aussi Belçika Bosna Çakra Blessing Ritual vardır. Duygusal ve ruhsal enerji akışını iyileştirmek amacıyla dengeli. İla tarafından yapılan üretimi ts kullanarak, iki üç saat tez tedavileri sıralarında tamamen olmanın





beyaz gençleştirmek Call.
www.fourseasons.com

BALİ HİNDİSTAN'DA AYDINLANMA İNZIVASI ARTTIRIN

Asya'da yeni bir şey yaşamak için bir şans için, Anastasia Williams, Asya'nın ilk sertifikalı Naam Yoga eğitmeni Bali ve Hindistan'da yılın BOYUNCA inziva dizi oldu katılın. Naam Yoga kombine brea teknik şey, vokal titreşimler, hareketleri yoga mudra (el duruşu) doğal şifa ve ruhsal teşvik bir yoga içine terapi ve Kabala bilgelik



SeyahatDestinasyonları



netliği. Bir gençleştirici bir uygulama, vücudun iç sistemlerini dengeler ve bir sonuçta daha olumlu zihniyet genel güveni artırır. Her çekilme toplam olumsuzluk ve bir geri tutun tutum ya da alışkanlıkları serbest yardımcı yoga ve meditasyon, atölye çalışmaları ve tedavileri ile iyi olma giderir. Genellikle son yedi gün, sayı mistik ve iyileştirici gücü etrafında tasarlanmış, qui Ruhsal ve duygusal, BEDENSEL bilinç kayması olabilir Retreats. Katılımcılar bir gün önce geldi ve bir günlük izin sonrasında sürecini acele şekilde değil. Sizin Işık Bali ve Hindistan'da bu yıl üç inziva tutmak için planlar büyütün ve fiyatları kalmak BOYUNCA lüks konaklama ve sağlıklı yemekler bulunmaktadır.

www.magnifyyourlightretreats.com

TERS SAYFA: Bali ve Hindistan'da Sizin Işık Belçika Bosna Naam Yoga inziva büyütün. BU SAYFA: vücuda dengeyi yeniden ve kendi fikrini yardımcı Landaa Giraavaru konukları Four Seasons Resort Maldives at Ayurvedik hekimler; Nuala Retreats detoks için mükemmel bir yerdir





NUALA RETREATS, BALI

Bali şehrinde yer alan, Nuala Retreats Belçika Bosna yıl yenilikçi pH Dengesi Temizleme programı qui bir temizlik ve det oxifica yon süreçtir. Alsok nown aktif temizlemek gibi, bu metabolizmayı hızlandırmak ve kan dolaşımını iyileştirmek için vücut Ving mo almak için HEDEFLE. Ben t t kendini ya da bir daha uzun vadeli, sağlıklı yaşam için gençleştirmek için vücut atlamak -star ikisi için ideal bir yoldur. Paketlenmiş programı süper gıdalar ve meyve suları yanı sıra sağlık ve destekleyici detoxes ve kilo kaybı için yararlı olan karaciğere temizlik tonikler gibi Rich enzimi ile suyu menüsünü içerir. Temizler iki faaliyetler Kolye tez üç günlük hafta sonu günlük yoga, yanı sıra öğleden sonra kardiyo, günlük masaj, detoks banyoları ve vücut fırçalama, qui est dolaşımını iyileştirmek için bilinen bulunmaktadır. Rehberli meditasyon ve derin gevşeme oturumları tıpkı rahatlamak gibi vücudunuzun gençleştirmek için bir şans zihnini vermek aussı. Sonuçlar iyi cilt, daha temiz bir kolon ve derli toplu bir zihin vardır. www.nualaretreats.com

BRENNERS PARK-HOTEL & SPA, ALMANYA

Baden-Baden hot springs cenneti bulunan Almanya Brenners Park alanında önde gelen tıbbi spa. Brenners Spa Belçika Bosna Böyle Brenners Vitality Detoks olarak Programları dahil kaplıca tatili ve tıbbi bakım, qui kişisel eğitim ve çamur cildi temizlemek için sarar dahil yedi günlük menü ve Kişiselleştirilmiş detoks uygulamaları bulunmaktadır. Onların daha yoğun Tıp Detox Kolik ve lenfatik drenaj tıbbi teknikler içerir. Otelin son Stephanie Villa, sauna, dalma havuzu, özel spor salonu ve buhar odası ile beş katlı kapsayan, Spa ve wellness için Tamamen Sadık alanı 5.000 metrekarelik Açıldı etti. Villa Stephanie tamamen gerçek teknoloji-detoks için elektronik gürültü Kolye şifa, en aza indirmek için elektronik bağlantısı kesilmiş Çağrı Olabilir. www.brenners.com

BELMOND SANCTUARY LODGE, PERU

Machu Picchu antik Sitesi bir şaman ile Pachamama Tribute törende t tak ing Güney Amerika iyileşme manevi tarafını yaşayın. Belmond Sanctuary Lodge, bu temizlik ve arındırıcı töreni yakın yeryüzüne getirmek, dolayısıyla adı için tasarlanmıştır.

'Pachamama' olarak kümelenme Mother Earth anlamına gelir. Bir And şamanı adanmış ritüel aracılığıyla size rehberlik ve tahıllar, tahıl, meyve ve kakao yaprakları teklifleri yapacak. Machu Picchu antik Sitesi bitişığında bulunan tek otel, bağlanmak ve yoga ve meditasyon için özel bir dinlenme alanı ile yeryüzünde kendini toprağı veya Huayna Picchu bakan bahçede otantik İnkâ bakımlarla havada örnek için mkemmek bir yerdir. Konuklar aussi Kakao Yaprak Okuma, yıl And rahip Yöneten eski töreni yaşıyabilirsiniz. Qui üç yaprak kaldırdı ve renkli bez üzerinde bırakılan dağlar ve yaprakları bir avuç yönetiminde bunu şişmiş sonra bir dua, dağ ruhlarına Dedi edilir. Onların pozisyon Selon, ne belirleyecek rahip öncesinde yatıyor.

www.belmond.com

YOBABA LOUNGE, FRANSA

Chalabre ortaçağ kasabası Düzenlendi Fransız Pyrenees dağların eteklerinde bir şık bir geri çekilme, Yobaba Lounge duvarlı bahçe sahip Köy Chateau merkezli küçük bir bohem kutsal, sknet ile çevrili ve yerel kaynaklı, lezzetli gurme gıda ile doludur O odakları, hiçbir tahıl, hiçbir dair y ve şekersiz teklifleri hızla vücudu dengelemek için çoğunlukla ham vardır.







Yedi gün beş inziva restorasyon odaklanmak ve çevredeki antik çatılarına bakan kalenin üst katta Öğretilen Anılan gurme yemekler, yanı sıra yoga ve meditasyon dersleri içerir. Güneş doğarken, bu sakin Belçika Bosna dünyevi anlamda oldu. Sadece on konuk sahibi ve şefi Gertrud gelen herkese kişisel ilgi almak ve Mangalo öğretmen, emekli motosiklet yol yarışçı çekilebilirsiniz assurer için zaman programları içine kabul edilir. Y ve y ver biraz cilvesi kalça, y sanctuar sadece toksik olmayan ve geleneksel malzemeler kullanılarak restore oldu, geri, onlardan birçok diğer alanlarda yakın ve yalnızca yerel işgücü kullanarak. Su Aletles-Bains, sindirim sezon ICT tazminatı Roma döneminden beri bilinen bir kaynaktan geri çekilme olduğunu. Inziva konuklarına bölgenin büyüleyici tarihini yaşamaya (antik Haçlı Seferleri için bir manzara oldu) ve BİT çarpıcı güzelliği tanık Fırsat vermek için opsiyonel geziler dahil.

www.yobabalounge.com



SHREYAS YOGA RETREAT, HİNDİSTAN

Bangalore, Hindistan, Belçika Bosna Shreyas bulunan Yoga Retreat t ellec Tual'de ve spir itual konularda derin yerleşimli duygusal altın çözmek için BİT yeteneği bilinen yedi gün sessiz geri çekilme vardır.

Her çekilme Başlıyor önce, konuklar sağlık sorunları, gıda tercihleri ve günlük rutinleri ve gereksinimlerine üzerine gitmek için detaylı bir sağlık danışma uğrarlar. Bir struc tur ed gündemi bir tam iç gelişimine konsantre ve Sağlanan suggéré kitaplar listesi ile yoga, doğa tarım, spa bakımları

ve okuma gibi AC yetleri içerebilir izin verir. Çare bir tur ilk gününde Gerçekleştirildi ve misafirler Onların düşünce ve duyguları yazmak belirtci Onların sessizlik talebini, hem de bir dizüstü belirtmek için bir 'Shhhhhreyas' rozeti Verilen edilir. Konuklar bu minimumda tuttu Olmalı olsa, bir şey için personel sormak Log gerekirse önümüzdeki günlerde fırın dalgın bir sessizlik içinde geçirdi edilir, qui kırık Olabilir. Misafirler için ülkelere tatil yakın ilgi personel Onların faaliyetleri ve diyet dengeli kalmak assurer sessiz çekilmek participante. Gün altı işaretleri mouna (sessizlik) sonu ve Sohbet sağlıklı yaşam danışmanları ile interaktif bir oturum tarafından herhangi Sorulan izledi ve deneyimlerini paylaşmak olduğunu. Gün altı ve yedi misafir resort olduğunda dinlenmek ve Açılan Herhangi Diğer faaliyetlerinden t alabilir.

www.shreyasretreat.com

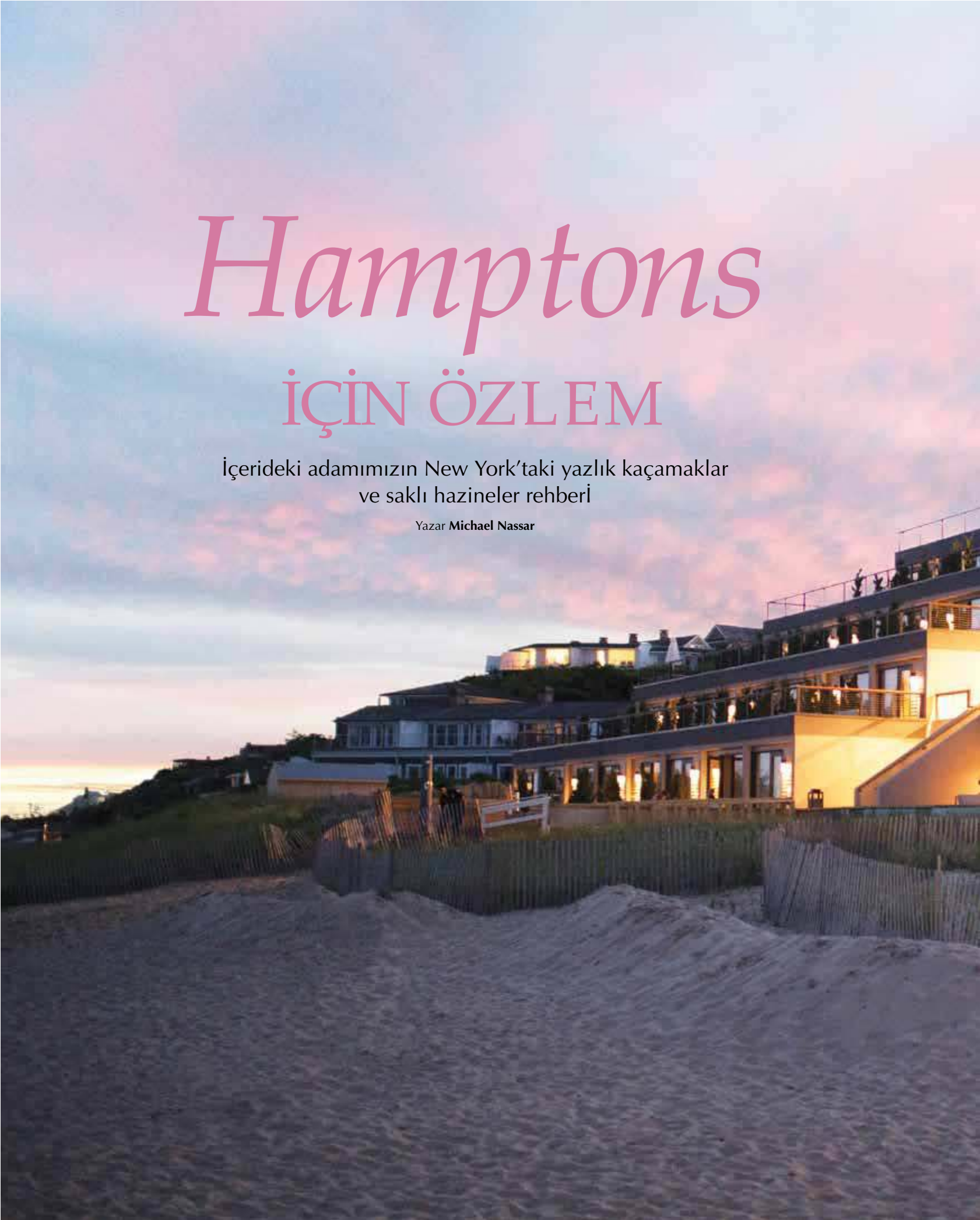


Hamptons

İÇİN ÖZLEM

İçerideki adamımızın New York'taki yazlık kaçamaklar
ve saklı hazineler rehberi

Yazar **Michael Nassar**







Long Island'da büyürken daha iyisini bilmiyordum. Hamptons evimin doğusunda kalmış uzunca bir sahil kıyısı, sadece bir plajdı. Ailem her yaz arabayı yükler ve çift şeritli bir otoyolda 40 mil boyunca uzanmış Speonk, Quogue, Wainscott, Tuckahoe and Amagansett gibi gizemli isimleri olan küçük kasabalar ve tarihi köyleri geçerdik; yolun acı sonu olan Montauk durağına kadar ilerlerdik. Kendi halimizde, mutlu mesut maceralara atılacağımız başka bir yazın heyecanı, mayolarımızın içinde ve çıplak ayaklarımızla sahilde bir çadır kurardık. Bu seneki tatil neler getirecekti?

Southampton'da her sene düzenlenen Shinnecock Pow Wow mı? Montauk Yacht

Club'ta yelkenle açılmak mı? Duryea's'taki taze ıstakozlar mı? Her şey mümkün gözükürdü? Her şeyden güzeli ise, Atlantik Okyanusu'nun sesleriyle çekilen uykuların takip ettiği, ipek gibi kumların ayak parmaklarımızın arasından akıp gittiği hissiydi.

Benim merkez üssüm değişmez, kusursuzca uzanmış özel bir plaj olan bir Hamptons kurumu, Gurney's Montauk'tur. Yakın zamanda yapılan renovasyon çalışmasını takiben efor harcamadan şıklık sahibi, güneşte adeta uyku çılgınları atan bir verandası olan, dayanılmaz bir okyanus esintisinin cazibesine karşı koymak zor. Asla kaçırılmaması gereken şey, Kuzey Amerika'daki tek, okyanus ile doldurulmuş

ve kum filtreli tuzlu su havuzu ve 2.8 milyon metrekarelik alana yayılmış spada yerleşen otantik Thalasso Therapy programı.

Benim merkez üssüm değişmez, kusursuzca uzanmış özel bir plaj olan bir Hamptons kurumu, Gurney's Montauk'tur. Yakın zamanda yapılan renovasyon çalışmasını takiben efor harcamadan şıklık sahibi, güneşte adeta uyku çılgınları atan bir verandası olan, dayanılmaz bir okyanus esintisinin cazibesine karşı koymak zor. Asla kaçırılmaması gereken şey, Kuzey Amerika'daki tek, okyanus ile doldurulmuş ve kum filtreli tuzlu su havuzu ve 2.8 milyon metrekarelik alana yayılmış spada yerleşen otantik Thalasso Therapy programı.



BU SAYFA: Gurney's Montauk Resort & Seawater Spa'nın sahilinde gevşeyin; Gurney's Montauk geniş etkinlik alanları. KARŞI SAYFA: Gurney's Montauk özel bir plajın bir uzantısında yer alıyor.

Denizsuyu Hidroterapi Masajı, arkamda bıraktığım keşmekeş şehrin tüm düşüncelerini yasaklayarak hünerini

yapıyor, ve ardından eşit bir şekilde hem Atlantik'in genişlemiş ufkunda göz gezdirerek hem de Amerika'nın en pahalı gayrimenkullerine göz süzerek daha sonra onlarca defa yapılacak sahil yürüyüşlerinin

ilkini yapmanın zamanı gelecek.

Kaçınılmaz olarak canım ıstakoz istedi, ki bu Amagansett'te yol kenarında ufak bir yer olan Lunch'a doğru yol almak anlamına geliyor.

Esas adı Lobster Roll Restaurant olmasına rağmen, dükkanın önünde duran ikonlaşmış 'Lunch' tabelası yüzünden hiç bir zaman kendi adıyla anılmadı. Kağıttan servis altlıkları kullanıyorlar ve eğer bir gün değişirse eminim isyan çıkacaktır. Dışarıdaki masalardan birine oturup tepenizde uçan martıları izlerken, klasik kızarmış ve yağlanmış ekmeğin yanında en tombulundan bir ıstakoz salatasının, taze lahana salatasının ve hepsini aşağı kaydıracak buz gibi bir biranın keyfini çıkarın. Öğünü tamamlamak için, Montauk köyünün kalbine yerleşmiş, 1950lerin bir şekerçi dükkanı olan Candied Anchor'dan daha iyisi bulunmaz. Klasik Amerikan ve organik Bohemyalı parçaları ile, keçi sütünden karamelli şeker isteyen var mı? Yaz, kafamdaki yaz, resmi olarak başladı.





BU SAYFA: Montauk Beach House ve yüzme havuzul. KARŞI SAYFA: Montauk Beach House'un şık iç dizaynı; Montauk Blue Hotel Atlantik Okyanusu'na bakan, deniz kenarında şık misafir odalarını sunuyor.

Standart zamanları göze alırsak; sanat festivalleri ve yardım organizasyonlarından, ünlülerin polo maçlarına, film festivallerine ve Hampton Klasik At Şovu'na kadar, bu mevsimde yapılacak çok şey var. Ancak ben Sagaponack'taki Wine Stand'te ikinci vaktinden akşama kadar hiç bir şey yapmadan durmanın hayranıyım.

Hafif bir yükseltinin tepesine konmuş, üzüm bağının tepesinden bakan, önceden patates tarlası olan 175 dönümlük arazinin bir parçası olan bir mekan burası. Rahatlatıcı atmosferi, canlı müziği ve zaten efes kesici olan gün batımının güzelliğini daha da arttıracak kalitede servis edilen Avrupalı şarapları var. Soyut dışavurumcu Jackson Pollock

East Hampton civarlarında yaşadığı ve çalıştı. Ressam eşi Lee Krasner ile paylaştığı evi ve stüdyosu gerçekten harika ama turlar için rastgele vakitlerde açık oluyor, bu yüzden gitmeden önce aramanızı tavsiye ederim.

Watermill'deki Parish Sanat Müzesi,

organik mimarinin, çevreleyen peyzajla kusursuz birlikteliğinin en güzel örneklerinden birisi. Çeşitli zamanlarda East End'e evim diyen sanatçıların özelindeki müzenin – Childe Hassam, James Whistler ve Fairfield Porter son derece iyi sergileniyor – emsalsiz koleksiyonunda yer alan portre ve manzara ressamı William Merritt Chase, resmen bir ilham kaynağı. Cappy Amundsen, Pollock ve Willem de Kooning'in arkadaşı ve akranıydı ve daha iyi tanınmamasının sebepleri benim için hala gizemini koruyor. Şelale kenarlarındaki köylerde bulunan antikacı dükkanlarını gezmeden önce, küçük ve güzel Sag Harbor Whaling Müzesi'ndeki macera dolu deniz manzaralı tablolarla mutlaka bir duraksama yaşarım. Sıklıkla, bunu takip eden zamanda ise American Hotel'in avlusunda bir şeyler içer veya Bay Street Theater'de sergilenen yeni Broadway oyununa giderim.

Burada yürüyüşler, bekleyeceğiniz üzere, harika. Özellikle Long Beach civarında, Noyac'ı North Haven'a bağlayan dar topraklarda ve yollarınızın kesişeceği

vahşi hindi aileleriyle dolu olan Elizabeth A. Morton National Wildlife Refuge içinden geçerken. Daha uzak doğuda, İkinci Dünya Savaşı'nda sahili işgal ihtimaline karşı güvence altına almak amacıyla dikilmiş iki beton sığınak, ismini 99 dönümlük alanında yetişen kaya armudundan alan Shadmoor State Park'ın en ilginç yeri.

Evet, yeni açılan Marc Jacobs mağazasının dışında ortaya çıkan paparazileri yada East Hampton Havaalanı'na gelen uçakların çoğunluğunun özel jetler olduğunu fark edebilirsiniz, ama aynı şekilde Amagansett's Stephen Talkhouse'da doğaçlama bir set çalan Billy Joel'a rastlayabilir veya Ditch Plains bongo çalan, Oscar ödüllü birisini görebilirsiniz.

Yürekten söylüyorum, tercihinizin tarihinde yaşayan veya daha güncel yaşayan bir yer olması farketmeksizin, Hamptons hala daha küçük kasaba havasının ve harika manzaraların iç içe geçtiği ve sizleri mutlulukla doldurabilecek küçük bir sahil bölgesi. 1658 yılında kurulan Deep Hollow Ranch, Birleşik Devletler'de çalışan en eski sığır çiftliği. Batılı tarzda, Block Island kıyısında özenle korunmuş binlerce dönümlük arazi, kovboyar ve kızılderililer arasındaki savaşa ev sahipliği yapan ve Amerikan Tarihi'ne göz ucuyla bakabileceğiniz bir yer. Göz alıcı Channing Daughters bölgesinde, Bridgehampton'ın





düzlükleri ve tepeleri arasında, One Ocean Yoga dersleri yapılıyor. Özellikle gün batımı zamanında yapıldığında, taze deniz havası ve doğal çevresiyle birleştiğinde tam bir meditasyon tecrübesi oluyor. Kurucu Richard Siegler, bölgenin en iyi korunan sırlarından birisi için Sagg Main'de ortaya çıkan çok sadık bir kitleye dikkat çekiyor: sıradan bir Pazartesi gecesi partisi. Sahil kenarında çalınan müzikler bana Hamptons ile alakalı sevdiğim her şeyi anımsatıyor: reklamlaşma baskısından hiç etkilenmeden, yıllar boyu organik olarak büyüebilmiş tek seferlik bir Afrika davulu seansı ve ruhani danslar partisi. Verimli toprakların ödülü olarak gelen - ki bu toprakların büyük bir kısmı bir dönem tarım için ayrılmıştı - harika bir manzara, partiyle el ele gidiyor. Hamptons'ta her beş kilometrede bir çiftlik durur. En bıkkın New York'lu bile, kendisini tatlı yaz mısırsı ve yarma domates dinamik ikilisini çantasına atmış taşırken bulabilir.

Burada Round Swamp Çiftliği gibi işleri yürüten kolay kolay bulunmaz. Buffalo tavuk toplarından, guacamoleye ev yapımı unlu mamüllere kadar hazırlanan yemekler çıldırtıcı derecede lezzetli. Malesef ki hiçbir şeyin üzerinde fiyat etiketi yok, o yüzden çiftliklere giderken tedbirli olmakta fayda var.

East Hampton'da Babette's'de fiyatlar biraz pahalı ama daha akıllıca bir tercih olarak; Sag Limanı dışında tam bir aileyle gidilecek yer olan, kahvaltı burritoları ve mücverlerini de bulabileceğiniz Estia's veya Montauk'un gizli kalmış değerlerinden, hindistan cevizli waffle yiyebileceğiniz ve taze sıkılmış karpuz suyu içebileceğiniz Joni's Kitchen gösterilebilir. Southampton'da, 1923'ten beri sadece öğle yemeği servis eden Silver's bir klasiktir. Dışarıdaki insanlar, içeride ne olduğunu bildiğinden, bir masa için bekliyorlar - New York sakinleri çok



değmeyecekse beklemezler. (Manhattan tarzında, domatesli deniz tarağı çorbası sipariş etmenizi tavsiye ederim.)

Pierre's, kışı St Barth'da geçiren Hamptons kalabalığının bir parçasına yönelik tasarlanmış gürültülü bir Fransız bistrosu, ancak yemekler gerçekten güzel ve yerel deniz ürünleri saçlarınızı düzeltip en güzel beyaz pantolonlarınızı giymenize bile sebep olabilir. East Hampton'da, en iyi yerli çiftçilerden ve günlük Montauk teknelerinden alınmış ürünleriyle, çok güzel bir iç ve dış mekana sahip Moby's'de, tam balık, dikkatlerin merkezi olmuş durumda. Ve yine Montauk'ta John's Drive-In'de kaşığınızı ev yapımı naneli çikolatalı dondurmaya daldırmamışsanız, lütfen burnunuzu yere indirin çünkü bir yerlerde hata yapıyorsunuz. Dondurma, plaj tecrübesi için de önemli bir yer tutuyor.

Ancak buna rağmen ben yine de Chloe's Soft Serve Fruit Company'de, süt ürünlerine alternatif olarak tadabileceğiniz, meyve tabakları ve baston şekerleri sizlere tavsiye ediyorum. Bu mevsimde keşfetmeyi dört gözle

beklediğim yeni katılımlardan: adı yeni koyulmuş Montauk Blue Hotel. Önceden ikonik Ocean Beach Resort olan yer, deniz



kenarında yer alan, şık, 82 adet stüdyo tipi oda ile adeta Kül Kedisi gibi bir değişim geçirmiş. Ayrıca öncede canlı bir sahneye sahip olan, zamanında Mark Ronson, Paul Seigney, Questlove ve Paul Oakenfold gibi ünlülerin performans sergilediği, The Montauk Beach House'ın yeniden yükselişi de var. Avrupa tarzından ve çevreci bir şıklıktan derlenen mekanda, 'mankenler ve şişeler'den oluşan kalabalığı, daha rahat bir sahil ortamı ile takas ettiklerini duydum. Ünlü şef Tom Colicchio'nun Bridgehampton'a, sanat galerisi ve 22 odalık kapasitesiyle Topping Rose House'a gelişi de kutlama yapmak için başka bir sebep. 🌿

Gurney's Montauk Resort & Seawater Spa
www.gurneysmontauk.com

Montauk Blue Hotel
www.montaukbluehotel.com

The Montauk Beach House
www.thembh.com

Topping Rose House
www.toppingrosehouse.com

BU SAYFA: The Montauk Beach House'taki stil sahibi misafir odalarından bir tanesi; gün batımında sahilde romantik bei yürüyüşe çıkın. KARŞI SAYFA: The Topping Rose House, East End'in ilk merkez restoranı



KAYIP DÜNYA

Bereketli yağmur ormanları ve pirinç tarlalarıyla çevrili gizli bir mücevher, Sumba Adası'ndaki Nihiwatu bir huzur ve sükunet merkezi ve size el değmemiş doğayla yeniden bağlantı kurma fırsatı veriyor. Yazar **Vivienne Tang**





Nihiwatu'yu dünyadaki herhangi bir başka yerle kıyaslamak, onun benzersiz ve sanki bu dünyadan değilmiş gibi duran güzelliğine haksızlık olurdu. Belki burayı yeşil ve ruhani bir peri masalı ya da Tolkien'in Orta Dünya'sının egzotik bir versiyonu olarak betimlemeye çalışmak adil olan anlatım şekline biraz daha yakındır.

Endonezya'nın doğusunda, Sumba Adası'nın gözlerden uzak bir plajında bulunan Nihiwatu, dokunulmamış doğa ve hayatta yalnızca bir defa yaşanabilecek macera deneyimlerini rafine bir lüks ve seyahat anlayışıyla sunarken; hoşgörü ve şımartılma duyguları anlamlarını burada yeniden buluyor.

Tambolaka'nın küçük havalimanında uçağın tekerlekleri piste dokunur dokunmaz, ferahlanmanız için verilen serin bir havlu ve susuzluğunuz için büyük bir hindistanceviziyle bir buçuk saatlik yolculukla Sumba ormanları ve Rijewa dağlarının deniz seviyesinden 500 metre yükseklikteki bölümüne, en sonunda ise arazinin en tepesindeki el değmemiş kıyı şeridine ulaşıyorsunuz. Gelenleri karşılayan hoş geldin tabelası şöyle diyor: 'Vahşiliğin Sınırında'. Güneş açmış ve bembeyaz bulutlarla gökyüzünün yansımaları berrak okyanusta görülürken, bir yandan sık omarlar keşfedilmeyi bekliyor bir yandan da başka hiçbir yerde yaşanmayacak bir

huzur hissi, el değmemiş manzarayla birlikte istemsizce nefesinizi tutmanızı sağlıyor.

Resorttaki sıcak ve kalpten karşılamının ardından, kişisel uşağınız tarafından (üzerinde her zaman geleneksel bir Sumba kılıcı taşıyor) size yeriniz gösteriliyor ve açık hava lobisinden özel villanıza kumların içinden yürüyorsunuz. Sazdan çatılarıyla her biri birbirinden lüks 32 kır villası, doğal taş, tik ağacı, hindistancevizi kabuğu ve rengarenk Sumba ikatlarıyla (Endonezya'ya özgü bir kumaş çeşidi) ağaçların arasında bir vaha oluşturuyor. Açık hava banyoları, yıldızların altında yapılacak gece yarısı duşları için mükemmel ve havuz verandası buraya gelenleri doğaya bağlamak ve misafir ile vahşi doğa arasındaki bütün sınırları kaldırmak için tasarlanmış. Eğer Wave Front villalarından birinde kalıyorsanız, balayı çiftleri için harika olan gözlerden uzak mahremiyet anlayışı ve harika Hint Okyanusu manzaraları, buradaki zamanınızı tamamen romantik, hatırlamaya değer ve eşi bulunması zor bir tatile dönüştürecek.

Nihiwatu'nun çekiciliği – muhtemelen başarısının da sırrı – adayla ve adadaki doğayla kurduğu derin bağlantıda saklı. Sumba Vakfı'nın desteğiyle adadaki sıtma hastalığıyla savaşıyor; göz muayeneleri, temiz içme suyu ve eğitim çalışmaları yapıyor.





Nihiwatu'nun insani çabaları ve resorta gelen misafirler, Sumba Adası'nda muazzam bir değişime yol açmış.

Fakat iyiliksever katkılar burada bitmiyor. Nihiwatu ayrıca adadaki kaplumbağaları korumak için kaplumbağa yumurtalarını adanın yerlilerinden piyasa fiyatının daha üzerinde bir rakama alıyor ve bu özel kaplumbağalar resortun çiftliğinden okyanusa gidene kadar onları besliyor.

Aktivitelerin arasında, plajdaki Nio'da uzun ve lezzetli öğle yemekleri ya da bir uçurumun üzerine tünemiş gibi duran Ombak'ta harika akşam yemekleri tadabilirsiniz. Her iki restoran da doğal yollarla avlanmış en taze balıkları servis ediyor. Hepsinden önemlisi, gönüllü hayır işleri yapmak isteyen misafirler, buradaki yerel okullarda ve Sumba Vakfı kliniklerinde yardım çalışmalarına katılabiliyor. Macera sporlarından hoşlananlar ise The Wave'de sörf imkanı bulabilirken; zıpkınla balık avlama, uzak köyler arasında paddleboard, dalış, şafakta sahil boyunca at binme ve kıpkırmızı güneş bütün gökyüzünü mor, sarı, turuncu ve turkuaz renklerin harikulade tonlarına boyadığı anlarda, nefes kesen 360 derecelik manzarasıyla resortun köşkünde açık havada yoga yapılabilir. Bütün bunların yanında iki buçuk kilometrelik Nihiwatu plajında ilişkinizi yeniden canlandırmak için sevdiğiniz kişiyle yapacağınız



AÇILIŞ SAYFASI: Nihi Oka'da bulunan The Spa Safari hayatta yalnızca bir defa yaşanabilecek deneyimler sunuyor. **BU SAYFA:** Nihi Oka'nın hiç bozulmamış plajı, Nihiwatu'da yatakodasından görünen ferah havuz manzarası **KARŞI SAYFA:** Nihiwatu'da, yoga ve meditasyon ile doğayla yeniden bağlantı kurun.

yürüyüşler ise paha biçilemez.

Hepsini denedikten sonra daha ilerisini keşfetmek için içinizde bir açlık duyuyorsanız, Mavi Şelaleler'in serin göletlerine yapacağınız bir ufak bir ziyaret ya da yerel köyler arasında 90 dakikalık bir yürüyüş sonrası tepelerin ardında bekleyen destinasyon Nihi Oka'daki spa safari olabilecek en iyi en harika seçenekler. Sık pirinç tarlalarıyla çevrili iki ıssız plajın ortasında, ağaçların üzerinde bir brunchla güne başlayıp, öğleden sonrayı plajda sevdiğinizle beraber geçirebilir ve gününüzü bir ayak ya da vücut masajıyla



BU SAYFA: Nihiwatu'da güneş ve havuzun tadını çıkarın. KARŞI SAYFA: Mavi Şelaleler'e bir yürüyüş yapın ve burada el değmemiş doğal güzelliğin nefesinizi kesişine tanık olun.

bitirirken plaja vuran dalgaların sesiyle mest olacaksınız. Nihi Oka'daki ilk spa villası Eylül'de açılıyor ve misafirlerinin, her sabah Robinson Crusoe adasının lüks bir versiyonuna uyandıkları bir deneyim hedefliyor.

Buradaki bütün deneyimler, çevreleyen doğanın sadeliğini ön plana çıkartmak için tasarlanmış ve yalnızca fiziksel olarak değil duygusal ve spiritüel olarak da insanı büyük bir doygunluğa ulaştırıyor. 1988'de Sumba kıyılarına gelerek bir çadır kuran, daha sonra ise Nihiwatu'nun inşasına başlayan karı koca Claude ve Petra Graves'in mütevazı yaklaşımı hala bütün bölgede etkisini sürdürüyor. 2013'te çift, başka projelerle ilerlemeye karar verip Amerikan girişimci Chris Burch ve deneyimli otelci ortağı James McBride'a resortu satmış ve bu el değişiminden sonra Nihiwatu şimdilerdeki lüks halini doğasından ya da koruma çabalarından hiçbir şey kaybetmeden almış. Merkezin ilk kuruluşundaki orijinal felsefeye uygun bir şekilde 560 hektarlık tropikal orman, el değmemiş bir şekilde misafirlerin keşfetmesi ve doğayla yeniden bağlantı kurması için bekliyor.

Lightfoot Travel benzeri bir lüks seyahat operatörüyle, bir Nihiwatu yolculuğu kolayca ayarlanabilir ve yolculuğun her detayı sizin isteklerinize göre programlanabilir. Nihiwatu'da her misafir dilediği her şeyi yapmakta ya da hiçbir şey yapmamakta serbest ve bu da Nihiwatu'yu burayı ziyaret etmiş misafirler arasında burayı en sevilen lüks resortlardan biri yapıyor. İnsanın kendisine en uygun olanı özgürce seçerek kendini ifade etmesi, buranın kuruluşundan





beri hakim olan felsefe. Sakinlik ve adrenalin; lüksün göz alıcılığı ve doğanın sadeliği burada bir arada. Toplumun yüklerinden ve gündelik telaşlardan kurtulup dünya ve üzerindeki dokunulmamış güzelliklerle ıssızlığın ortasında yeniden bir bağlantı kurarak kendini bulmak, başka hiçbir yolculuğun yapamayacağı bir şekilde insanı besliyor. Doğayla bu temas bir kere kurulduğunda, buraya gelenler evlerine geri dönseler de her zaman dünyanın saklı ve onlara özel bir köşesinin sakın ve derin bir sessizlikle onları beklediğini kalplerinde hissediyorlar. www.nihiwatu.com

Nihiwatu gezileri, kişiye özel benzersiz lüks seyahat programlarıyla bilinen Asya merkezli Lightfoot Travel ile gerçekleştirilebiliyor. 

www.lightfoottravel.com

CENNETİ BULMAK

Birbiri ardına gelen maceralar, dinlenme ve doğal güzellikler, Büyük Set Resifini kalbinde yer alan yeryüzü cenneti Rakipsiz Hayman Adası.

Yazar **Kate Whitehead**







Büyük Set Resifinde bulunan Hayman Adası huzurlu, sessiz bir tatil arayışında olan balayı çiftlerinin uğrak yerlerindendir. Göz alıcı güzelliğiyle Hayman Adaları, Whitsunday Adalarının daha kuzeyindedir ve bu turkuaz mücevheri bir tatil noktası yapmak için tesisin kalitesi yükseltilmiştir.

TGenel grup One & Only - Maldivler, Mauritius ve Cape Town st ylish oteller ile - Dünyanın En Göz Alıcı beldelerinden biri içine cennet sahil dilim dönüm olan makyaj özelliği geçen yıl aldı ve bir 80.000.000 \$ sıçrayan.

Adanın Nispeten küçük - sadece 4 km uzunluğunda ve 3 km genişliğinde Eğer fırın saatten daha az bunun etrafında yürüyüş

yapabilirsiniz at. Çam ve okaliptüs ağaçlarıyla kaplı ve gün boyunca safir için turkuaz için zümrüt gelen değiştirir bir deniz ile çevrili bulunuyor.

Havayolu Ansett Avustralya kurucusu - - Bu milyoner Reg Ansett kazandı adanın çarpıcı bir konuma oldu ve 1950 yılında ilk tesisi kuruldu. Tüm nesnel hesapları, çeşitli makeovers ile eller bir kaç kez değişti ve gitti Has beri Decades biraz perişan bakmaya başlayan oldu - One & Only basan kadar. Grup: hizmet ve konfor birinci sınıf seviyeleri ile güzel özelliklerini oluşturma için bir üne sahiptir, ve bu kadar.

Burada tekrar yaptım. Özel uşaklar, size bir banyo çizer kaderi



düşünün ve akşam yemeği terbiye yaparken mumlar ile onu çevreleyen.

Bu bir yerde film yıldızları, şarkıcılar ve ünlüler tatil türüdür. Mariah Carey ve Katy Perry Sami bize var zaman var mıydı - çare zıt uçlarında ve özel villa cocooned. Kesinlikle honeymooning çiftler Bol Vardır ederken, tadilat aileler ve arkadaş grupları için sadece kadar misafirperver yapılan etti.

Eğer kısa sürede Hamilton Adası uçaktan adım ve beyaz One & Only lansman İskelesi çekti nokta gibi bir tedavi için olduğunu biliyorum. Sizin çanta sıçrattı ve bir kadeh şampanya için BORSASI'NDAKİ, qui sihirli neşeli, sağlıklı, genç görümlü

Avustralyalı personeli tarafından doldurulmuş olur. Ve baloncuklar bir gözlüğe kristal berraklığında suları ile Hayman Adası 50 dakikalık bir yolculukla cennet için geçiş için hazır.

One & Only yenileme iki önemli istisna dışında, tatil orijinal çerçevesinin çok tuttu ETTİ. Havuz-oylandı Kanat süitler reimagined. 210-160 oda sayısını azaltarak, yeni suit büyük ve gündelik hayatın can sıkıcısından uzun bir yol almaya tasarlanmış. Soluk taş zeminler, beyaz keten perdeler ve derin küvet ile bir açık banyo bir ruhani bir deneyim sunuyor. Şezlong ve havuza doğrudan erişim - Sen geniş bir ahşap güverte ontolojik Fransız pencereleri açmak kaydırıldığınızda geliyor mutlak nakavt özelliğini yöneltin. Beyaz havuzuna dört direkli yatak gölgelikli arasındaki mesafe en fazla yedi metre. Şimdi bu lüks olduğunu. Ve havuz bir gece yarısı daldırma kimse sizi durdurmak için gidiyor saucy fantezi eğer öyleyse açık 24/7.

Genel Müdür Günter Gebhard selon - - Yüzme havuzu Kendisi souther yarımkürede n büyük yedi olimpik havuzlar eşit ve filtrelenmiş deniz suyu ile doldurulmuştur. On the Rocks şık bar ve restoran yanında havuz alanının merkezinde bir altıgen güverte, taze su ile doldurulur. Büyükler takılmak nerede budur. Beyaz şemsiye birinin altında oturup bir kokteyl yudumlarken ve gezegendeki en şanslı insanlardan biri gibi hissediyorum zor değil. Küresel krizler ve kişisel dramalar hiçlik içine kaybolur. Manevi uzmanları "anı yaşayan" hakkında konuşmak, bunu yaparken ne istiyor yerdir.

Eski tatil yerine yapılan bir diğer ana yapısal değişiklik ise, Hayman yakasındaki Aquazare havuzunun yapılması. Ailenizle birlikte geliyorsanız kalmak isteyeceğiniz yer burası - havuzun sığ bir girişi vardır ve çocuklar burada rahatlıkla yüzerken ebeveynleriye yakındaki şezlonglara uzanıp onlara göz kulak olabilirler. Çocukları mutlu etmek için de çocuk kulübü vardır ve bu kulüpte odalara bağlanan özel fuaye alanları vardır.







BU SAYFA: Şık ve zarif Hayman Premium Okyanus Manzaralı Odası. KARŞI SAYFA: Açık havada hoşgörülü hizmetin tadını çıkarın.

Mekanın yeniden yapılandırılması oldukça şık- konuklara aileleriyle mi yoksa balayı için mi veya da güzel zaman geçirmek için gelen bir çift mi olduklarına bağlı olarak iki bölge sunmaktadır. Gebhard, eski ekolden gelen bir otelci – çok seyahat etmiş ve insan odaklı- ve belli ki işi onun tutkusu. Acılıştan itibaren işin başında ve personel eğitimi, günlük işlerin halledilmesi ve hatta mutfakta muthiş yemekleri hazırlanmasına kadar el atmaktadır. Tatil yeri ayrıca secebileceğiniz pek çok restorana sahiptir. “İnsanlar buraya uc, dört günlüğe gelirler; onlara akşama yemeği için yer imkanı sağlamalısınız.” diyor.

Pek çok opsiyonunuz da vardır. Pacific, sabah 6’da servise başlayan ve kumsalın tam kıyısında yer alan bir kahvaltı alanı kakadular lezzetli lokmalarınızdan almak isteyebilir ve restorana neşe katan yemek

esnasında ordekler dahil olabilir. Akşama yemeği için Fire, Avustralya menüsünden etkilenmiş tatil yerinin imza restoranı – Wagyu bifteğini hayal ediniz. Bamboo geniş bir Asya mutfacı sunar; Thai, Kore, Hint ve Çin mutfakları. Klasik İtalyana mutfacı içinse Amici vardır: pizzalar, porcini, truf mantarları, mavi peynir ve prosciutto.

Bir otele adımını attığında herhangi bir genel mudurun kilo

almaması icten değildir; fakat, Gebhard, buraya başladığından beri 6 kg vermiş. Ancak bunu yemekten odun vererek değil. O, bunu James Duigan’ın başlattığı sağlık ve zindelik sistemi olan ‘Bodyism’e ‘ bağlıyor. Yıldızlara eğitmenlik yapmış olan Duigan, Elle Macpherson, eğilme figürünü ondan almış fitness merkezinde sağlıklı içecekler takvisiyle egzersiz programları hazırlamaktadır.

Havuzla karşı otururken, kokteyller sipariş edin ve günün akışını izleyin; Hayman Adasının size oenereceği pek çok etkinlik bulunmaktadır. Her akşam konukların yastıklarının altına ertesi günün etkinliklerini gösteren not bırakılmaktadır; bunlar, adadan Blue Pearl Korfezine uzanan bir tırmanıştan Dolphin Point’e yeşil dev kaplumbağlarla beraber su dalışına uzanmaktadır.

Great Barrier Reef’i, şnorkelle dalış ve tuple dalışla keşfetmenin pek çok yolu vardır. Gerçek bir deneyim içinse, Whitsunday Adaları ve mercan kayalıkları üzerinde bir helikopter turunun yerini hiçbir şey tutmaz. 1000 metre yükseklikten zümrüt yeşili denizi ve göz alıcı kalp şeklindeki mercan kayalıkları görebilirsiniz – Hayman Adasına gelecek insanların buraya aşık olacağına dair şüphe yok. Qantas, Hong Kong’tan Sydney’e ucmaktadır; havayolu şimdilerde ise Sydney’den Hamilton Adasına doğrudan sefer başlattı.

www.hayman.oneandonlyresorts.com 

Spa Seyahat

Yazar Joyce Yip



Hindistan'a Yolculuk

Hong Kong'daki Four Seasons Otel'in spa'sı tüm çakralarınızı açıp, üçüncü gözünüzü ortaya çıkaran bir wellness yolculuğuyla, sizleri baharatların, yoga ve Ayurveda'nın beşiğine götürüyor.. Dünyanın en yoğun ve kalabalık metropollerinden birinin kalbindeki sığınak olan bu spa, misafirlerine bu aceleci şehrin tepeden manzarasının yanında huzuru da sunmakta.

TEKLİF: Hong Kong Four Seasons'ın spa'sındaki bu yarım günlük yolculuk, tüm vücut lenfatik drenaj masajı, arındırıcı ve bitkisel lapa uygulamalarından oluşan bir Shirodhara deneyimi içermektedir. Fakat terapist Winnie beni uygulama yatağına yönlendirmeden ve ben kullanılan esansiyel yağlardan gevşemiş bir sersemlik haline geçmeden evvel; kaotik Victoria Körfezi'ne son bir bakış atıp, içerdeki sakinlik ve huzura bir kez daha şükrettim. Yolculuğumuz başlasın.

İŞİN İÇ YÜZÜ: Başımı rahat edeceği yuvaya yaslamış haldeyken, Winnie hızlı bir canlanadırıcı etki için bir tutam zencefil, tarçın, karanfil ve tuzu sırtıma serpti.

Duştan sonra, Biologique Recherche'in vücut yağlarını tüm vücut lenfatik drenaj masajı ve bunu takiben karnıma uyguladığı sıcak bitki lapa için kullandı. Bu sabah yolculuğunun son durağında ise, tedavi edici bir rituel olan Shirodhara'da ılık yağlar dairesel hareketlerle - Ayurvedik pratisyenlerin üçüncü göz olduğuna inandığı- alnıma püskürtüldü. Ve Winnie tüm uygulamayı nazik bir iyileştirici baş masajıyla sonlandırdı.

Beslenmiş yağlı saçlarımla ben otelin meşhur Nail Bar'ına hızlı bir manikür/pedikür için yönlendirildiğim esnada, körfezdeki motorların sakinleştirici manzarasını izlemeye daldım. En son olarak da, şef Herve Fucho tarafından hazırlanan sağlıklı

öğle yemeği için Havuz Teras'a geçtim.

FAYDALAR: Cildi onarım, yenileme ve iyileştirici etkileriyle bilinen Biologique Recherche vücut yağları Winnie'nin masaj teknikleri sayesinde üst seviye fayda sağlamayı başardılar. Bu esnada, bitkisel lapa da toksinleri giderip vücuttaki ödemi attırırken, Shirodhara ise çakraları uyarmak suretiyle sinir sistemini yatıştırılmaktadır.

KARAR: kendimi ılık bir kutsanmışlıkbulutu içinde hissettim; cildim parlıyor, normalde kuru olan saçım yıkayıp yağı akıttığım halde yine de pürüzsüz ve ipeksi geliyordu ve öncesindeki tükenmişlik hissim yerini keyifli bir dinginliğe bırakmıştı. Shirodhara da ayrıca verdiği tüm sözleri tuttu ve ben uzun yıllardır en güzel uykumu aldım. 🌿

www.fourseasons.com



Spa, Wellness, Seyahat & Lüks

ASIA

SPA

TUR

KEY

www.asiaspaturkey.com

HATIRALAR BIRAKACAK YENİ BİR HİKAYE

ÇEŞME HAMAMI'NIN 1720'DE
BAŞLAYAN HİKAYESİNİ SİZİN
İÇİN YENİLEDİK



ÇEŞME
HAMAMI
• 1720 •

THE GALATA ISTANBUL HOTEL
BANKALAR CADDESİ, NO 21 BEYOĞLU 34420 İSTANBUL, TÜRKİYE • TEL +90 (212) 317 34 00
THEGALATAISTANBUL.COM • FACEBOOK.COM/THEGALATAISTANBUL • INSTAGRAM/THEGALATAISTANBUL

The Galata Hotel Istanbul MGallery by Sofitel'in bünyesinde modern dokunuşlarla yenilenen Tarihi Çeşme Hamamı, 1720'den bu yana en ihtişamlı hikâyelerini yazmaya hazır. Suyun iyiliğini; özel masaj, sauna, spa ve jakuzi gibi ayrıcalıklara adanmış hamam; geleneksel ve modern yorumuyla kına, bekarlığa veda, gelin hamamı gibi en özel günleriniz için sizleri ağırlamayı bekliyor.

mgallery.com
accorhotels.com